

季节性情绪失调 (Seasonal Affective Disorder, SAD): 是什么？怎么应对？

By: CASL

正值冬季，气温下降，白天变短，而且似乎比平常多云。你的能量水平可能正在下降。你对活动可能失去了兴趣。您渴望碳水化合物并感觉自己吃得过多。你开始感到绝望、无价值或内疚。根据梅奥诊所(Mayo Clinic)的说法，这可能是季节性情感失调 ([Seasonal Affective Disorder or SAD](#))。

如果您在冬季遇到任何这些症状，那么您并不孤单。根据美国精神病学协会的数据，大约 5% 的美国成年人在一年中经历过季节性情感失调 ([5% of adults in America](#))。尽管数以百万计的成年人受到这种症状的影响，但它不能被轻视或被视为“冬季忧郁症”而被忽视

根据梅奥诊所的说法，季节性情绪失调会导致社交退缩、学校或工作中的问题、酗酒或药物滥用，甚至自杀的想法或行为。如果您认为自己可能出现任何程度的季节性情感失调，您应该联系专业人员寻求支持。CASL 的行为健康和临床服务可提供心理干预和相关技巧的练习，帮助您度过这艰难的几个月。您可以在[此处](#)([here](#))联系诊所或发送电子邮件给 BehavioralHealth@CASLservice.org。

即使您的症状并不严重，冬季的变化也会影响您的身心健康。您可以查看我们[关于季节性情感失调的文章：什么是季节性情感失调以及如何克服它](#)，详细了解导致这些症状的原因以及您可以采取哪些措施来改善心理健康。

褪黑素分泌增加

褪黑激素是一种负责帮助睡眠的激素。天黑时它会被人体释放。冬季白天较短会导致褪黑激素增加，这可能就是您在冬季感到更疲倦的原因。

扰乱你的昼夜节律

您的昼夜节律是您在24小时为周期的时间内经历的身体、精神和行为变化。这就是我们人体的生活规律。昼夜节律会影响您的激素释放、食欲、温度调节和睡眠。阳光减少、白天变短和极端温度会扰乱昼夜节律，让您的身体和思维产生一些混乱。请您给自己一些理解。您可能需要更多的睡眠或营养来帮助稳定昼夜节律。许多生物体在冬季会改变它们的生活习惯，您可能也需要这样做。

血清素减少

血清素有很多功能，[它与人的幸福感和情绪调节息息相关](#)。阳光减少会导致血清素水平急剧下降，从而影响您的情绪。低水平的血清素[与抑郁症相关](#)。您可以与您的医疗服务提供者讨论不同的方式增加体内的血清素。对于一部分人，服用药物是可行的。如果您正在寻找短期且简便的血清素提升方法，您可以尝试以下一些活动：

1. 研究表明瑜伽可以减轻压力并促进放松。放松的身心可以帮助您产生更多的血清素。研究还表明，经常锻炼的人血清素水平较高。与朋友散步、参与团队运动或锻炼课程都是增加血清素的好方法，运动中的人际互动也是增加血清素的有效因子。您可以[联系我们](#)了解 CASL 的增强健身课程，让您在有趣、安全的环境中挥洒汗水并进行社交活动。
2. 光疗有助于对抗情绪低落甚至悲伤。您可以在亚马逊等购物网站上搜索光疗灯([light therapy lamp](#))。
3. 练习感恩可以帮助你放慢脚步，感受当下。试着写日记，在晚上睡觉前写下一些让你感激的事情。将感恩练习作为每晚睡前习惯的一部分可以帮助向您的大脑发出信号，表明该睡觉了，从而帮助调节您的睡眠模式。
4. 帮助他人可以让您感觉更好，也能增加您与社区他人的联系，从而提高血清素水平。查看您所在社区的志愿者机会。您还可以在[此处](#)浏览 CASL 的志愿者职位。
5. 听音乐可以帮助您感到平静，提高血清素水平。我们在 [Spotify](#) 上推荐这张专辑。在大脑化学物质失衡的时候，感受情绪会变得困难，但音乐可以帮助您。尝试使用[感受轮](#) (feelings wheel)来标记您的情绪，并在 [YouTube](#) 或 [Spotify](#)上搜索包含该情绪的播放列表。

您可以在 [Very Well Mind](#) 的这篇博文中查看增加血清素的其他方法。

如果您感受到白天较短和气温较低的影响，那么您并不孤单。您可以利用一些小活动和日常改变来帮助自己让身心更加平衡。如果您仍然觉得困难，我们鼓励您寻求支持。CASL 的行为健康和临床服务可以帮助您制定策略，度过冬季。请联系我们：CASLservice.org/Contact 或发送电子邮件至BehavioralHealth@CASLservice.org。