

了解...

# 季节性情绪病

Learn about...

## Seasonal Affective Disorder

你是否曾经注意到，当阳光照耀在你脸上时，你的感觉有什么不同？当卑诗省进入多雨阴沉的天气时，你又有什么感觉？每个人的情绪都会受到天气的影响。天气因素决定了我们的衣着、旅行时间和所选择的的活动。但是随着季节的变化，也带来了长期的天气、温度和白昼长度的变化，有些人还在其它方面受到影响。季节性变化会影响他们的整体幸福感。如果你发现自己在不同的季节里感觉截然不同，就可能是患上了一种叫做“季节性情绪病”（seasonal affective disorder，缩写为 SAD）的精神病症。

### 什么是季节性情绪病？

季节性情绪病是在每年的某些时候都出现的一种严重抑郁症，通常在日照变短的秋季开始，延续至整个冬季。但是，季节性情绪病并不仅仅发生在较冷的月份。有一种不太常见的季节性情绪病，通常从春季开始，在夏季数月中对人产生影响。虽然人们还不是很清楚季节性情绪病的起因，但是认为冬季情绪病可能是由于缺少阳光的原因。但这可能并非全部答案，因为这种病症会在家族中遗传。13% 至 17% 的季节性情绪病患者都有一位直系亲属患有同样的病症。

### 季节性情绪病对哪些人有影响？

大约有 2% 至 3% 的加拿大人一生中都会患上季节性情绪病。另有 15% 的人会经历一种较轻微的季节性情绪病，仅仅感觉有点抑郁，但不会有严重的影响，他们仍然能够照常生活。季节性情绪病患者大约占有抑郁症病例的 10%。有些人患季节性情绪病的风险较大。

- **成年人**——患季节性情绪病的风险要比儿童和青少年的风险大。50 岁以后，患季节性情绪病的风险开始下降。研究者还不太确定原因何在。
- **女性**——据称患有季节性情绪病的机率是男性的 8 倍，其原因也不太清楚，但是有一种看法是：很可能是因为女性与孩子们较多待在室内。
- **北部国家或城市的人**——与住在赤道附近的人相比，他们患有季节性情绪病的可能性更大。人们觉得这是因为越往北白昼时间越短。



## 我有季节性情绪病吗？

- 我总是昏昏欲睡，或者我在晚上睡不好觉
- 我总是很累，让我很难完成日常任务
- 我的食欲发生变化，显然更喜欢甜的、含淀粉的食物
- 我的体重在上升
- 我感到伤心、内疚和情绪低落
- 我感到绝望
- 我的脾气暴躁
- 我在逃避以前曾经喜欢的人或活动
- 我感到紧张、压力大
- 我对做爱和其它身体接触失去兴趣

如果上述一些感受每年都会出现，给你的生活带来很大影响，但在某些季节又有所改善，那就要和你的医生谈一谈了。

不要在还没有向医生咨询之前就给自己下诊断，这一点非常重要。因为这些症状可能有其它起因。即使的确是抑郁症，也可能不是季节性情绪病形式的抑郁症。



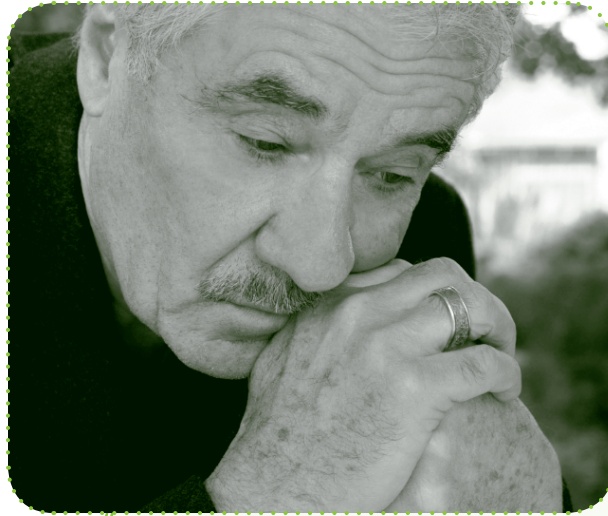
## 对季节性情绪病我能做些什么？

如果你觉得自己可能患有季节性情绪病，那就与你的医生谈一谈。医生可以帮助你排除任何引发同样症状的其它原因，如甲状腺问题或其它形式的抑郁症。一些常见的季节性情绪病的治疗方法如下：

- **灯光疗法 (Light therapy)**——经证明，灯光疗法对季节性情绪病患者很有效。其方法是让患者每天在一种特殊的灯光旁边坐上大约半小时。强烈的人造光导致大脑中产生一种化学变化，从而改善情绪并缓解季节性情绪病的症状。在接受灯光疗法之前，应当向医生咨询，因为这种治疗有副作用。60% 至 80% 的季节性情绪病患者都觉得灯光疗法大有帮助。
- **药物**——有助于治疗各种抑郁症，包括季节性情绪病。不同种类的药物所发挥疗效的方式也不同，但它们的作用对象都是大脑在感到抑郁时会失去平衡的化学物质。和你的医生谈一谈，以便了解药物对你是否合适，哪种类型的药物较为合适，以及正确用量是多少。
- **辅导**——诸如一种叫做“认知行为疗法” (cognitive-behavioural therapy, 缩写为 CBT) 的方法对治疗抑郁症比较有效。使用这种方法的健康专业人员可以教你技巧，有助于改变你对周围世界的看法。他们训练你突破抑郁症的消极模式，包括那些始终让你感到抑郁的念头和行动。
  - ◇ 由于对有关认知行为疗法特别针对季节性情绪病进行治疗的研究不是很多，所以通常都是在进行灯光或其他疗法期间或之后，才会试用认知行为疗法。

- **自助**——自助可以帮助你感觉更好。如果你仅仅有一些轻微的季节性情绪变化的话，经常保持锻炼、健康饮食、良好的睡眠习惯、常与他人联络、平衡的思维技巧以及调节压力等，这些都显示可以减轻抑郁症的症状。以上这些措施还可以辅助治疗中度或严重的症状。

尽管针对抑郁症有许多另类的疗法，但是证明它们的实际疗效的证据却不多。有些人（如季节性情绪病患者）发现某些草药治疗对他们的轻微抑郁症状有帮助。记住，即便是草药也会有副作用，可能会干扰其它药物的疗效。草药的用量也因你所使用的品牌而有所不同。与那些为你提供健康护理的专业人士讨论草药或其它另类疗法的风险和疗效，确保他们知道你正在尝试不同的治疗。



### 缓解冬天季节性情绪病症状 (Winter SAD Symptoms) 的提示

- 白天多待在户外
- 试着安排你所处的空间，以尽量多接触到阳光
- 白天将窗帘拉开
- 修剪可能会遮挡住阳光的树枝或树篱
- 移动家具，让自己坐得离窗口近一点，或者，如果你在室内锻炼，就将健身器材安置在窗户附近
- 安装天窗并增加台灯
- 最好在季节性情绪病还未对你构成影响之前将体育活动纳入你的生活方式。体育活动可以缓解压力、累积能量并提高你的生理和心理健康及康复能力
- 如果你在天不亮就乘车去上学或上班的话，特别要养成每天中午散步的习惯
- 如果所有其它方法都不管用，试一试冬天到气候晴朗的地方去度假（假如经济或工作安排允许的话）。记住，等你回家时，这些症状还会复发
- 你应尽量抵抗季节性情绪病带来的问题，例如嗜吃淀粉质食物和嗜睡。

每个人的情绪都会受到天气的影响。天气因素决定了我们的衣着、旅行时间和所选择的的活动。但是随着季节变化，有些人还在其它方面受到影响。季节性变化会影响他们的整体幸福感。



## 接下来我该怎么做？

一旦你患上季节性情绪病，首先的一步是：谨记要和你的医生交谈。他们可以帮助你决定是否应该进行治疗，以及上述有哪一项治疗对你最合适。如果你认为自己患有季节性抑郁症，重要的还是先去见医生，以排除引发类似症状的其它因素。除了和你的家庭医生沟通之外，可试一试下列资源，了解更多有关季节性情绪病的信息：

以下资源仅有英文版：

### 卑诗省情绪病协会 (Mood Disorders Association of BC)

请浏览网站：[www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)，或致电：604-873-0103，可以获取有关情绪病和互助小组的资源和信息。

### 加拿大心理卫生协会卑诗省分会 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），在大温哥华地区则请致电：604-688-3234，可以获取有关精神健康或任何精神疾病的信息和社区资源。

### 卑诗省精神健康和成瘾资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——精神健康信息网”：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)，使用该网站的“抑郁症工具包”（Depression Toolkit），以及更多的资料和有关抑郁症患者的故事。该工具包内容丰富，备有各种相关资料、有用的提示和自我测试，可以帮助你了解自己的抑郁症。

## 你居住所在地的紧急求助热线 (Your Local Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

\* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

### 卑诗健康连线 (HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括精神健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。

