

随着高温天气的增加夏季抑郁症可能趋于高发

“艳阳下的悲伤”应引起关注

新华社太原7月20日电(记者马晓媛 王怡静)“空调WIFI和西瓜,炎炎夏日乐开花。”在很多人眼中格外快乐的夏天,对另一些人来说却可能是痛苦的折磨。近年来,夏季抑郁症日益受到关注,到底什么是夏季抑郁症,造成夏季抑郁症的因素有哪些,如何预防和治疗?记者就此进行了采访。专家指出,夏季抑郁症需要引起更多重视。

一到夏天就“犯懒”

最近,山西白求恩医院精神卫生科副主任医师任燕接诊了一位中年女性患者。在其儿子的描述中,原本勤快的她最近却“变懒了”,“啥也不想干,做啥也是凑合”。在医生面前,这位患者不觉得自己得了病:“我没病,我就是懒。”

“其实,这很有可能是一种情绪障碍。”任燕说,在深入问诊后,该患者最终被诊断为夏季抑郁症。

专家介绍,夏季抑郁症,也叫夏季情感障碍,是季节性情感障碍的一种。与冬季情感障碍不同,夏季情感障碍多在春末夏初开始出现,到秋季凉爽时好转,来年夏季又容易发作。除了抑郁症患者普遍具有的情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、躯体不适等症状外,夏季抑郁症患者还更加容易

烦躁和焦虑。“随着高温天气增加,夏季抑郁症可能会趋于高发,需要引起格外关注。”中国科学院心理研究所研究员张向阳表示。

夏季抑郁症缘何而来

专家指出,夏季抑郁症的出现,与夏季的气候特点有关。夏季天气炎热,光照变强,蚊虫滋扰,往往导致睡眠不足、食欲减退、身体不适感增强,容易造成情绪低落、烦闷、焦躁,进而诱发心理疾病。

“我们在问诊中会非常关注患者吃和睡的状况,因为这两个与情绪直接相关。”任燕说,夏季接诊的患者一个特点,就是因为天气太热入睡很难,或者就算睡着也很难进入深睡眠,天一亮又早早醒了,睡眠质量很差,加上没有胃口吃饭,持续一段时间后就容易出现精神心理方面的问题。

夏季抑郁症还与一些社会心理方面的因素相关。张向阳说,夏季白昼变长,社会活动增多,相应的社会压力也会增大。如果没有得到及时疏导,就容易产生情绪问题。

多位专家指出,青少年往往是夏季抑郁症的一个高发群体,原因是暑假青少年原有的生活规律、社交圈子被打破,一些孩子会陷入作息混乱、沉迷游戏、缺乏社会交往的生活中,容易

引发情绪问题。

“情绪中暑”须尽快治疗

记者采访了解到,虽然夏季抑郁症的提法由来已久,但公众对这一病症的认知还远远不够。“一些人对夏季抑郁症没有概念,觉得天气热了睡不好、心情不好都是很正常的现象。但如果真的是夏季抑郁症,必须要尽快治疗,否则可能会逐步加重,这是很危险的。”张向阳说。

专家指出,如果感觉高温让自己不舒服、情绪不稳定,可以有意识地让自己待在一个比较凉爽的环境中,比如吹吹空调,洗洗冷水澡等,能够帮助自己从焦躁抑郁的情绪中走出来。

“运动对于改善情绪、治疗心理疾病非常有帮助。”任燕表示,运动可以帮助人体释放皮质醇等压力激素,同时分泌令人感觉愉悦的多巴胺和内啡肽,从而减少焦虑和抑郁。“可以在早晚运动,或是选择游泳等清凉的项目,关键是要动起来。”

专家提醒,一旦觉察到自己存在情绪问题,应当及时寻求亲友支持和专业人士的帮助。如果发现周围人在夏季出现情绪持续低落等抑郁倾向,要提醒其尽早就医,同时给予更多包容和陪伴,帮助其走出“情绪中暑”的泥潭。

神舟十六号航天员乘组圆满完成出舱全部任务

新华社北京7月20日电(邓孟 黄一宸)记者20日从中国载人航天工程办公室了解到,7月20日21时40分,经过约8小时的出舱活动,神舟十六号航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮密切协同,在空间站机械臂支持下,圆满完成出舱活动全部既定任务,航天员景海鹏、朱杨柱已安全返回空间站问天实验舱,出舱活动取得圆满成功。

航天员出舱活动期间,完成了核心舱全景相机B在轨支架安装及抬升、梦天舱全景相机A和B解锁及抬升等任务,全过程顺利圆满。四度飞天的航天员景海鹏从神舟七号时舱内配合到此次出舱活动,用15年的执着坚守圆了“太空漫步”的梦想;航天员朱杨柱成为我国首个出舱活动的航天飞行工程师。

中国气象局气象导航中心成立

新华社北京7月20日电(记者黄焱)中国气象局气象导航中心20日在北京揭牌成立,将更好地为船舶海洋航行提供气象导航服务。

气象导航根据航区未来天气、海况条件和船舶性能特征为船舶优选一条能避开恶劣风浪区、航程短、航时少、节省燃料、提高运营效益和安全性的最佳航线。

据介绍,近年来,气象部门着力构建以风云气象卫星及洋面观测、CMA全球数值预报为基础,全球智能网格预报为支撑,融合海洋学、航海学以及计算机等多学科的远洋气象导航技术体系,集中攻关船舶智能航行、航行风险评估、船舶失速算法等技术,建设了新一代远洋气象导航系统。截至目前,该导航系统已累计服务船舶近8000航次,服务船企超60家,平均航线优化率30%。

目前,气象导航中心“一平台一船端一网站”的全链条远洋气象导航业务服务系统已经上线,“岸导+船导”的服务模式可满足船舶用户自主航行需求,同时还能向航运企业及货运企业提供船舶航行、气象导航服务情况监控等信息。未来,气象导航中心将进一步加强海洋气象预报服务能力,建立我国远洋气象导航业务体系。

浩瀚星空有了一颗“张弥曼星”

据新华社昆明7月19日电(记者张旻曦)7月19日,“张弥曼星”命名仪式在云南曲靖举行。经国际小行星命名委员会批准,由中国科学院紫金山天文台发现、国际编号为347336号的小行星被正式命名为“张弥曼星”。

张弥曼院士是我国著名的古生物学家,中国古鱼类研究与四足动物起源研究的奠基人。她长期进行古脊椎动物演化研究,为水生脊椎动物向陆地的演化研究提供了新观点,奠定了中国古鱼类学研究的国际学术地位。2016年荣获国际古脊椎动物学会最高荣誉“罗美尔—辛普森终身成就奖”,2018年荣获联合国“世界杰出女科学家奖”。如今,她以87岁的高龄继续坚守在科研岗位上,朝着新领域——新生代鲤科鱼类演化,发起挑战。

“张弥曼星”国际命名公报认为,张弥曼院士作为中国四足动物起源研究的奠基者,其可持续的工作为早期脊椎动物演化研究带来革命性的变化。



清凉度夏

盛夏时节,人们亲水、游玩,乐享清凉。

上图 7月19日,小朋友在浙江省温州市苍南县马站镇雾城村月亮湾海滩戏水。

新华社发(周方玲摄)

左图 7月20日,游客在河南省济源市黄河三峡景区野猪林漂流戏水。

新华社发(苗秋闹摄)