

“一九二九不出手,三九四九冰上走。”今天正式进入三九天,迎来了一年中最为寒冷的时候。此时万物萧条,人也容易触景生情,出现伤感情绪,严重的可能患上抑郁症。专家提醒,冬季是抑郁症高发期,此时要注意调节情绪、释放压力,日常生活中不妨与家人、朋友多多交流,同时要保证规律运动,其中羽毛球、网球等挥拍类运动为最佳。

本报记者 梅杰

冬季容易抑郁 运动改善心情

保证规律的生活习惯 挥拍类运动为最佳

抑郁症危害不容小觑

“冬季之所以容易抑郁,一方面是由于自然原因,以及生物钟与起床工作时间的不同步所致;另一方面是自身压力太大、不良情绪积压过多导致的。”国家二级心理咨询师葛希告诉记者,这种季节性情感障碍的发病率逐年上升,尤其容易出现在青少年、中年女性、老年人、脑力劳动者和较少参与运动的人群。

抑郁症的危害不容小觑,它能使人心境低落、思维迟缓、意志活动减退、认知功能损害。主要表现为:显著而持久的情感低落,抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退,重者痛不欲生、悲观绝望、度日如年、生不如死。严重者可能出现罪恶妄想和疑病妄想,甚至伴有消极自杀的观念或行为。

“如果发现自己有类似症状,或者身边的家人朋友有抑郁症倾向,应及时找专家问诊。”葛希提醒。

运动有效治疗抑郁症

葛希告诉记者,多项研究显示运动可以有效治疗抑郁症,但是常常被人们忽视。“在我的工作中,每一位存在心理疾病的患者找到我,我都会建议他们多做运动。”她解释,体育锻炼可驱散抑郁状态下释放的激素、葡萄糖和油脂,提高肾上腺髓质分泌儿茶酚胺的能力,儿茶酚胺增多能缓解抑郁症状。另外,体育锻炼可通过释放一种叫做β-内啡肽的脑化学物质,改善人体中枢神经的调节能力,并提高机体对有害刺激的耐受力,令人感到镇静和快乐。

同时,作为一种转移注意力的方法,运动可以起到充实生活的作用。葛希介绍,每周进行3-4次40-60分钟低强度的体育锻炼后,抑郁情绪会得到明显缓解。不过她建议,运动时找朋友陪同,尽量不要选择一个人单独运动。“抑郁人群往往会感觉到孤单,或是有一肚子苦水,不妨在运动时跟小伙伴聊聊天,倾诉心情。”

此外,葛希还解释,由于精神上的原因,大多数抑郁病人觉得自己无能、无用,这种“无助感”与抑

郁之间会形成一种恶性循环的关系。“要治疗抑郁症,就必须打破这种恶性循环,最基本的途径就是增加运动,做力所能及的事情。”

哪种运动可以治疗抑郁症?葛希解答:“实际上,任何一种运动都可以治疗抑郁症。当然不是越高强度的运动就越有用,简单的运动反而越有用,如散步、慢跑、游泳、跳健身操、打太极拳等。”

葛希最为推荐的运动是羽毛球、网球等挥拍类运动,“这类运动在进行的过程中有一种扔、砸东西的感觉,不知不觉中就能释放压力。”

运动中要做到这些

葛希提醒,抑郁人群在运动过程中有一些事项不得不注意。

首先,开始运动时,所作的计划应当简单易行,循序渐进。不要幻想从来没有运动习惯的你能一下子接受高强度的运动量,这只会打击士气甚至使肌肉受伤。一定要谨记循序渐进原则,第一个星期可以只运动3天,每天短短的几分钟到十分钟就够了。第二或第三个星期再慢慢增加运动量,可以每次一刻钟或半小时,每星期运动4天。

其次,要选择自己喜欢的运动。“只做喜欢的运动,这个建议看上去多此一举,但实际上很多人所选择的运动并不是自己最喜欢的,只觉得是最有效。”葛希说,而这样机械般地做着自己并不喜欢的运动,是不可能坚持长久的。“永远要记着,锻炼的方法有很多,应该选择自己喜欢的锻炼模式。”

最重要的,运动要坚持,将其纳入自己的生活。葛希说,经常运动,它就会成为生活的一部分,但运动不应造成经济负担。“不需要买太贵的设备,不用加入什么健康俱乐部,除非你确定会经常使用。”她建议,养成锻炼身体的习惯,除了有健身计划外,还可以在日常生活中多活动身体。譬如回家的时候不乘电梯改爬楼梯;上班的时候把车停远一点好让自己能走多一段路程;把电视的遥控藏起来,迫使自己每次换台的时候都要亲自走到电视机前。“久而久之,当我们养成良好的运动习惯,抑郁症就能离我们远去。”

健身听音乐 心情更愉悦

本报综合报道

边运动边听歌,不仅可以增强锻炼效果,节奏轻快的音乐还能分散身体运动时的疲惫感,换来轻松愉悦的心情。

英国布鲁内尔大学此前做过一项研究:将24人分为三组,让他们完成400米跑时分别收听美国DJ法雷尔·威廉姆斯的歌曲《快乐》、互联网广播节目,或是什么都不听,跑步速度不限。研究人员同时用可移动设备绘制实验对象跑步时的脑电图。

研究人员发现,收听音乐的那组跑者脑电波频率发生变化,降低了他们的专注力却提升了享受程度。相比收听广播的跑者和什么都不听的跑者,听音乐的跑者享受程度分别提高了28%和13%。收听广播的跑者对疲劳和愉悦的感受程度没有发生变化,但他们比什么都没听的跑者更享受步行。研究领头人马塞洛·比格里亚齐认为,收听音乐可能增加了大脑皮层前部和中前部区域的β脑电波,因此让人感觉更加愉快。

在选择音乐时,理想的节奏应该是每分钟120-140拍,与心跳速率相近。此时人的动作能较为轻松地跟上节奏,同时,音乐就像镇静剂,使肢体更有力量,耐力更强,运动更有激情。此外,适合运动时听的音乐还要有激励性的音调和歌词。

需要注意的是,并不是所有歌曲都适合在运动时听,过于强烈和舒缓的音调,都不利于运动健身。因此运动听歌要选择适合自己的歌曲。



葛希 国家二级心理咨询师(杭州市上城区社会心理服务指导中心):

我的日常养生主要从饮食、睡眠、交流、运动四个方面着手。

饮食方面,注重绿色健康。生冷的食物不吃,辛辣的食物尽量不吃,甜食少吃。但我会心情好的时候选择吃一些辣或者甜,因为在吃这两种食物的过程中,心情会更加快乐。

睡眠方面,每天保证7-8小时健康睡眠,我会选择在中午的时候小憩20分钟,这会让我一整天保持精神饱满,午睡过后下午工作时的思维也更加活跃。

交流方面,经常跟家人、朋友交流沟通,是保证心情愉悦、远离抑郁的妙招。作为一名心理咨询师,我的工作很大程度上就是倾听别人的故事,大多数是消极的故事。这些故事我听进去了,但必须要倒出来,不能积压在心底。所以我只要有空就会跟家人、朋友聚在一起谈天说地,为的是避免心里藏太多东西。不过在交流过程中,避免泄露别人的隐私是基本原则。

运动方面,我基本上每天晚饭后都会快走,不计时间,走到10000步就好。此外,空闲的时候,我也会到健身房里练练器械、跑跑步,或是练习瑜伽。

