

農曆春節將至莫名心情差 恐日照短引發季節型憂鬱症

2024/01/16 15:50



冬天因氣溫低、日照較短，偶有陰雨，心情就莫名容易低潮、負面、凡事提不起勁，容易引發季節型憂鬱症。（嘉義基督教醫院提供）

〔記者王善嫻 / 嘉義報導〕農曆春節即將來臨，嘉義基督教醫院因情緒疾病發作求診患者增1至2成，醫師提醒可能與冬季日照時間短，容易引發季節型憂鬱症有關，建議民眾除了配合藥物治療，多接觸陽光及做有氧運動，讓心情不再憂鬱。

憂鬱症患者李小姐經治療恢復情況佳，病況已穩定近一年，但1個多月前開始，常感到莫名低潮傷心，反覆產生負面念頭，精神不佳，連早上起床都很困難，甚至有恐慌感，她到嘉基精神科求診，回顧病史，每逢秋冬易憂鬱、焦慮，因藥物有副作用，經與醫師討論，進行一個療程的經顱磁刺激治療（TMS）及調整生活作息，心情低落狀況明顯改善，活動量增加，身心回到原本生活軌道。

嘉基精神科主任盧偉信說，冬季是憂鬱症好發季節，特定族群固定在冬季憂鬱症發作，稱為季節型憂鬱症，常出現的非典型症狀如食慾增加、睡眠過多，較常見於女性、有家族憂鬱症病史的人。

盧偉信表示，季節型憂鬱的病因，可能因冬季日照較短，影響人體內部生理時鐘，干擾褪黑激素的代謝、血清素的功能，特別是先天視網膜對於光刺激敏感、或是帶有特定潛在基因者更易受影響，緯度越高的國家，冬季憂鬱比率也越高。



醫師建議，憂鬱症患者最好能在清晨8點前時段，接觸陽光30到60分鐘，有助改善情緒。（嘉義基督教醫院提供）

盧偉信建議，早上曬太陽的效果最好，特別是憂鬱症患者，最好在清晨8點前接觸陽光30到60分鐘，同時走路、做有氧運動更好；早起曬太陽如果有困難，應盡量在下午兩點前接觸陽光，對生理時鐘較有正向調節作用；特定藥物已證實能治療或預防季節型憂鬱症，也可考慮非藥物療法，如TMS、心理治療等，適當治療憂鬱症，才能避免生活功能、大腦認知功能退化甚至自殺的風險。