

## 健康週報

【 冬季憂鬱不要來 】

發行日期：112年12月25日

隨着歡樂的聖誕節及跨年的到來，冬天也敲敲得來臨，日照的時間也會慢慢的變短，常常下課(班)時間到，明明手錶上的時間才顯示5點多，但太陽已經下山，月亮已經升起。

冬天日照時間比夏天短，尤其是緯度較高的溫帶及寒帶國家，冬夏日照時數的差異更明顯，冬天的日照長度可能不到全天的三分之一。但人體若缺乏日照，會使體內血清素和維生素D變少，進而容易出現憂鬱傾向。根據美國國家衛生研究院(National Institutes of Health)的專家表示，冬季感到憂鬱是很常見的，徵兆包括常感到悲傷，體力與精神不佳等。



什麼是冬季憂鬱？

冬季憂鬱是最常見的季節性情感疾患。它的症狀常在秋天或冬天早期發生，若未治療，症狀會在春或夏季自行緩解。目前精神醫學認為，季節性情感疾患並非獨立的診斷，而是情感疾患的某次分類，特色便是症狀在特定季節發生，在特定季節緩解的情感疾患。



為什麼會有冬季憂鬱？

冬季憂鬱的成因目前尚未明。根據研究，目前主要推測可能與晝夜節律受干擾、視網膜對光的敏感度下降、基因因素、神經傳導物質(如血清激素)失調等有關。



## 冬季憂鬱會遭遇到什麼樣的困擾?

冬季憂鬱不僅僅只是發生在冬季的情緒低落，它的常見症狀與一般(非季節性)的重度憂鬱症類似。其症狀會持續超過兩週，並有下列兩症狀中的其中一樣：

1. 一天中大部分的時間感到低落或悶悶不樂。
2. 對事情失去興趣，對原先感興趣的事情也不再喜歡。

除此之外，還會伴隨下列症狀中的四項或以上：

1. 感到疲憊
2. 失眠或睡欲上升
3. 食慾/體重上升或下降
4. 注意力不集中
5. 思考或行為比平常更遲緩
6. 失去自信或常有罪惡感
7. 時常想到死亡或自殺

另外，冬季憂鬱比起一般重度憂鬱症，在睡眠上會更容易以**睡欲上升**，飲食上則更常以**食慾上升**(尤其是甜食或澱粉等碳水化合物等)來表現。



除了接受治療外，我們還可以多做什麼幫忙自己呢？

### 1. 培養良好睡眠習慣

- ☞ 睡眠(或性行為)以外時間不躺在臥室的床上。
- ☞ 睡眠環境維持安靜及昏暗。
- ☞ 不要勉強入睡：若躺在床上難以入睡時，先離開床，等一會(約20分鐘)再嘗試躺床睡覺。
- ☞ 上床睡覺及起床時間維持一致，不論工作日/上課日或假日。
- ☞ 避免下午後飲用及食用含咖啡因食品。
- ☞ 晚上及睡前避免飲酒及抽菸。
- ☞ 睡前兩小時避免運動。
- ☞ 睡前避免接觸會誘發壓力的事物。
- ☞ 睡前避免接觸手機或有螢幕的電子產品，其螢幕的光線會使人更難入睡

2. 光照：每日白天時，不論晴天或陰天，多到戶外走動，以接收太陽光。
3. 使用喚醒燈。
4. 維持有氧運動習慣，每週數次。

若有憂鬱的症狀出現，且已影響生活品質或造成內心痛苦，建議就診接受醫療評估是否為冬季憂鬱，及討論後續對策。

資料來源:衛生福利部花蓮玉里醫院

