

冬天不开心总爱吃东西

# 可能是患了季节性抑郁症



## 诊室故事

妮子是一位年轻白领,随着这几天天气转冷,她开始变得情绪低落、伤心、焦虑、易怒,最近还添了个新毛病,就是总特别爱吃东西,每天不叫点外卖甜食根本坐不住。自觉只有不停地吃、吃才能疏解情绪,但吃完了也并没有开心,甚至因为体重的增加更加郁闷。偶然间她听说有一种病叫做季节性抑郁症,她开始不断网上浏览,网上还真有这样的说法,并且提供了自我测试问卷,让妮子感到惊讶的是,测试结果显示她可能患有中度抑郁症。那么,妮子真的得的是季节性抑郁症吗?

## 抑郁情绪≠抑郁症

秋去冬来,有人感受到了大自然色彩变幻的美丽,有人却在渐冷的天气里再也提不起精神,甚至出现了抑郁情绪。但千万别就此断定自己患抑郁症了。

有抑郁情绪不一定就是抑郁症。

每个人工作生活中的压力和经历都可能影响自己的情绪,导致情绪变化,如果情绪波动不大,短时间内很快就过去了,那就是一过性的抑郁情绪;当然,如果这种情绪波动非常大,使得自己无法正常工作、生活,也影响到正常人际关系,并且这种情况已经持续出现两周以上不缓解,在排除其他可能引起情绪变化的因素后,应该考虑可能患上了抑郁症,需要抓紧时间就医,确定诊断。

抑郁症,是一种以情绪障碍为主的精神障碍,显著持久的心境低落是主要临床特征,程度可以从闷闷不乐、自卑,到悲观厌世,甚至自杀,多数病例有反复发作的倾向。

抑郁症的病因目前尚未明确,包括但不限于生物学因素,如中枢神经递质5羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等的变化;内分泌因素,如雌激素、甲状腺素、肾上腺素等的变化;社会心理因素,如压力、竞争、矛盾、人际关系等,以及遗传因素。

## 季节性抑郁症需就医

季节性抑郁症的确存在。每到秋末冬初至春末夏初,也就是每年10、11月至来年2、3月份的季节变换期,有人会出现明显的情绪波动,主要原因是因为光照时间减少所致,故以其典型的特征被命名。

据研究,季节性抑郁症在北欧地区发病率较高,在我国并不是特别突出,但的确存在。

十月下旬,天气刚刚变凉,“不吃药不行”的老患者林阿姨就来医院了。曾经,一到冬天她的状态就变得非常差,心情低落到痛哭,难过得什么都做不了,甚至有自杀倾向。被确诊为季节性抑郁症后,林阿姨通过治疗有了明显改善。近两年,每到秋天她就提前调整用药,病情得到了有效控制,基本可以正常生活。

季节性抑郁症是抑郁症的一种,核心症状仍然是情绪低落,与普通抑郁症不一样的是,非典型抑郁症突出——普通抑郁症睡眠困难、食欲下降、体重下降;而季节性抑郁症却睡眠增多、食欲增强、体重增加。总的来说,季节性抑郁症对社会功能影响较小,对于认知功能的损害较轻,相比较大多数抑郁症治疗效果更好。如果怀疑自己患有季节性抑郁症,不妨及时就医寻求诊断。

## 抑郁症是“情绪的感冒”

许多人不愿意为了抑郁症就医。有的人因为有病耻感,有的人不知道自己患病,还有的人认为抑郁症不是什么大不了的病,所以不去就医。

病而不治,很可能导致抑郁症恶化,甚至出现更严重的问题。

我国目前的抑郁症人群患病率大概3%~6%,患病率比较高,但就诊率却很低,仅有不足三分之一的患者得到治疗。也就是说,相当一部分真正的抑郁症患者,没有得到及时有效的治疗。而在所有的抑郁症患者中,有60%的人有自杀观念,15%的人最终通过自杀结束生命。

因此,虽然抑郁症不是绝症,但不及时有效治疗也非常容易导致恶果,对本人、家庭、社会都是悲剧。如果发现自己或身边的人有抑郁症倾向,一定尽快接受专业治疗。

当然,就算患有抑郁症,也不要太有压力。有人形象地把抑郁症称为“情绪的感冒”。不言而喻,患抑郁症就像患一场感冒,时轻时重,但只要重视、积极治疗就会获得良好结果。前提是及时、准确的治疗。

抑郁并不可怕,是可防可控的,只要我们正确对待它——

### ●该吃药就吃药。

抑郁症最主要治疗手段还是服药。新型抗抑郁药物大部分都很安全,效果也不错,但需要系统、规范治疗,包括急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗三个阶段,一般治疗期约一年半至两年。中途停药,很容易复发。

●减少社会心理因素,打造温暖的家庭与和谐的人际关系,常处宽松的生活氛围中。

●改变心态,提高自己的应对能力。即调整心态,改变自己的认知态度,积极面对压力和挫折,以阳光的心态去生活工作。

●建立起强大的社会支持系统,在孤独困难的时候有人陪伴、帮助。

●心理治疗也是抑郁症治疗中很重要的一部分,但不是所有的抑郁症单靠心理治疗都有效,需要专业人员判断决定。

●正确认识抑郁症,对抑郁症患者不歧视、多包容,使他们能大胆面对、积极治疗。

(本报综合)

## 抑郁症可防可控

抑郁症并不可怕,是可防可控的,只要我们正确对待它——

### ●该吃药就吃药。

抑郁症最主要治疗手段还是服药。新型抗抑郁药物大部分都很安全,效果也不错,但需要系统、规范治疗,包括急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗三个阶段,一般治疗期约一年半至两年。中途停药,很容易复发。

●减少社会心理因素,打造温暖的家庭与和谐的人际关系,常处宽松的生活氛围中。

●改变心态,提高自己的应对能力。即调整心态,改变自己的认知态度,积极面对压力和挫折,以阳光的心态去生活工作。

●建立起强大的社会支持系统,在孤独困难的时候有人陪伴、帮助。

●心理治疗也是抑郁症治疗中很重要的一部分,但不是所有的抑郁症单靠心理治疗都有效,需要专业人员判断决定。

●正确认识抑郁症,对抑郁症患者不歧视、多包容,使他们能大胆面对、积极治疗。

(本报综合)

## 健康视点

jian kang shi dian

# 冬季如何科学减肥

本报讯 记者陈希子报道:24日,家住咸安凤凰社区的邱女士想咨询,冬季该如何科学减肥?

凤凰社区卫生服务中心相关负责人介绍,冬季寒冷,身体为了保暖,身体机能会自觉地储存脂肪能量,寒冷又使居民不愿意去运动,所以在冬季很容易长胖。

有运动才可以避免脂肪囤积同时快速消耗大量热量。当然它还可以帮助调节胆

固醇的比例,降低血压,改善情绪,增强心脏功能。你很讨厌跑步或是剧烈运动,没关系,每周保持两天20~30分钟的锻炼就可以,走路、骑自行车、跳舞、散步、踢毽子、跳绳、爬山等等都可以。

上班上课或者坐久了,空余时间起身站立,挺胸收腹,然后左右扭腰,要借助腰部用力,用力扭,大概扭20分钟就可以了。每天坚持,有利于减少腹部脂肪堆积。

靠墙站直,挺胸收腹。吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收紧,每天吸气呼气来回做100下,可以促进肠胃蠕动,加快身体代谢。

平躺在硬板床上,手臂枕在后脑勺,每次起身时上半身挺直继续向前,尽量让腹部贴大腿,保持10秒后回落到平躺姿势,每天坚持做30个,可以有效减少脂肪堆积。

居民在冬季日常饮食中要选择低卡路

里食物避免发胖,避免加餐。冬季食欲本来就很旺盛,此阶段加餐不能成为习惯,加餐时候尽量要少,否则就会因为过多摄入热量而引起发胖。

## 生活顾问

## 市国资委举办

## 国有产权管理业务培训开班

本报讯 记者周莹、通讯员税志华报道:22日,市国资委举办全市企业国有产权管理业务培训班,对企业负责人及相关工作人员进行行业务培训。

开班仪式上,市国资委总经济师朱运谋从产权管理的重要意义,举办本次培训班的必要性和紧迫性,进一步推动产权管理工作落实等三个方面做了重要指示,就当前产权管理工作面临的形势、任务进行了系统的分析,提出了具体要

求,为本次培训班明确了方向。

此次培训学习以集中授课为主,围绕国有产权管理工作中面临的难点问题,邀请到省国资委产权管理处负责人,重点对“企业国有产权登记”、“企业国有资产经营预算建议草案编制”和“企业国有资产交易”等三个方面的内容进行专题辅导。并让市国资委产权科负责人,对市国资委出台的产权管理相关文件进行解读。

集中学习之后,参训学员纷纷表示,本次培训班内容丰富,针对性强,通过这次系统讲解、具体案例分析和实际操作,对产权管理制度制定的背景、适用范围,具体操作及实际执行中应注意的问题有了深入了解和认识,更加明确了产权管理工作的具体办理流程,理清了今后的工作思路和工作重点,对全面提升国资系统国有产权管理工作水平起到了良好的作用。

## 蒲圻办事处

## 多措并举落实精准扶贫工作

赤壁市政协办公室挂点望山社区,作为扶贫团长单位,及时组织赤壁市妇联、赤壁市档案馆、农发行赤壁市支行驻村工作队、蒲圻办事处农业线干部、四个村社区书记扶贫专干,明确精准扶贫工作的推进,确保精准扶贫工作的有效落实。

赤壁市妇联抓好妇女健康扶贫,公路硬化、路灯安装、环境整治、木仑岭片330亩稻虾养殖,积极开展“到人民中去”文艺下乡活动。

档案馆驻五洪山村,与85户贫困户结对,积极帮助贫困户发展养鱼、养鸭、稻虾养殖、1.5公里路面拓宽、1100m<sup>2</sup>打谷场硬化、在各个重要路口安装监控、解决138户群众安全饮水问题,解决了贫困户危房改造。

农发行赤壁市支行认真抓好100亩澳洲虾养殖、100亩果园、100只孔雀养殖、渠道清淤、道路硬化、自来水管网维修改造、太阳能路灯安装、环境卫生整治等工作,同时,在中秋佳节筹集资金1.5万元购食用油300余瓶慰问贫困户。

今年,蒲圻办事处加强了产业扶贫申报工作,共申报水产养殖30户,畜牧106户,蔬菜种植14户,相关产业已全部完成验收。截止11月5日,蒲圻办事处圆满完成今年度409户1371人精准脱贫。

(通讯员 何浩 周象明)

## 赤壁市车埠镇

## 开展陆水河燎原水库清理行动



11月23日上午,赤壁市车埠镇党委、政府组织全镇机关干部及各镇直单位负责人、村“两委”干部、保洁员等90余人,开展车埠镇“不忘初心、牢记使命”主题教育暨陆水河、燎原水库“清河行动”志愿活动。

此次活动分为两组,一组由车埠镇党委书记孙克芳带队,在燎原水库开展饮用水源地“清河行动”,对水库周边垃圾进行清理并巡查水库情况,确保农村饮用水源地水质安全;二组由车埠镇党委副书记、镇长华南带队,在陆水河梅湖段开展“清河行动”,对陆水河沿河村庄河岸垃圾进行清理并拆除非法拦网捕鱼设备,严厉打击非法捕鱼行为。

此次活动出动民船5艘,垃圾车1辆,拆除了陆水河梅湖段非法捕鱼设备9件,清理白色垃圾等2吨,同时对沿河岸枯草、杂物进行清理,达到了“洁水水质、清除违建、清理违法行为”的效果,活动取得圆满成功。

(龙锋 宋铁城)

## 遗失声明

余晚先遗失残疾证,证号:4212021962101212342B1,特声明作废。

陈桂林遗失残疾证,证号:42120219930908299311,特声明作废。

赤壁市赤马港办事处河北社区遗失国家税务总局湖北省税务局湖北省城乡居民社会保险费专用收据一份(第一联、第二联),号码:(201901)NO:01425953,特声明作废。

## 减资公告

湖北大秦伟业商贸有限公司(统一社会信用代码:91421200MA48951M03)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,公司注册资本由人民币700万元减至人民币400万元,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,逾期不提出的视为没有提出要求。

特此公告

湖北大秦伟业商贸有限公司

2019年11月26日

## 减资公告

湖北飞朗建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91421200MA48EHNJLX5)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,公司注册资本由人民币700万元减至人民币400万元,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求,逾期不提出的视为没有提出要求。

特此公告

湖北飞朗建筑工程有限公司

2019年11月26日