

高温天当心情绪中暑

近日,中央气象台继续发布高温橙色预警,全国多地持续高温,部分地区局地可达40℃或以上。高温天气不仅会导致身体中暑,还容易让人在心理上出现负面症状。湖南省人民医院急诊三科主任、主任医师张兴文表示,情绪中暑在医学上称为“夏季情感障碍综合征”,主要表现为心情烦躁、易动肝火、好发脾气、思维紊乱、行为异常、对事物缺少兴趣、注意力不集中、容易健忘等,不少人常因一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火。

何为情绪中暑

在炎热的夏季,高温容易引发情绪障碍。特别是气温超过35℃、日照时长超过12小时、空气湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强,人容易出现情绪失控、频繁发生摩擦或争执的现象,这就是所谓的情绪中暑,又被称为“夏季情感障碍综合征”。在正常人中,约有10%的人在夏季会发生“情绪中暑”。

2018年,波兰的一项研究曾证实,这是压力激素随体温一起升高惹的祸。波兰波兹南医科大学病理生理学家多米尼卡·卡尼克娃斯卡博士及其研究小组分别于冬季和夏季追踪测试一组女性医学生的压力水平。

在测试日的24小时之内,他们每隔两小时取受试者的唾液样本,

测试其皮质醇和炎症指标。结果发现,天气炎热不仅使心跳提速、新陈代谢反应加快,受试者皮质醇水平也明显高于寒冷的冬天。

结论表明人们在夏天的压力激素水平比冬天高,因为皮质醇是人体抵御压力的自然机制,在压力状态下,它负责维持血压、血糖稳定和抑制过度发炎。

情绪中暑常伴以下特征:

1

情绪烦躁

常会因为一点点小事情就与别人大吵大闹,比如说与家人或者是同事因为某一点点小事情而不断的争吵,并且情绪中暑的人会感觉到心烦意乱,根本就不能静下心来思考问题。

2

心情低落

心情非常低落,几乎对所有的东西都提不起兴趣,并且会觉得日子过得特别没有意思,对周围的人以及家人都提不起热情。

3

行为古怪

一般来说情绪中暑上午不会发生,多发生在中午或者是下午气温比较高的时候,并且这种情

绪中暑的症状会一直延续到晚上。情绪中暑后,行为会变得比较古怪,甚至让常人难以理解。



哪些人更易中招

处于紧张压力下的人

比如一些办公室白领,常常加班、饮食不规律,每天面临着还贷、职场竞争等压力。在酷热夏季,一件小事就可能让他们把一直压抑的负面情绪爆发出来。

不善于与人沟通的人

这一类人遇到烦恼时,不善于自我调节处理,也无处倾诉,在令人烦躁不安的“桑拿天”,更容易出现情绪失控。

争强好胜者

这一类人个性鲜明,闷热天

气,更容易与人发生摩擦,不依不饶,非要分出高低。

怀孕期间的准妈妈

妊娠期间的准妈妈生理负荷加大,机体代谢产热增多,体温比平时约升高0.5℃。再加上怀孕带来心理变化,心理负荷增大,情绪也容易出现波动。

患有慢性疾病者

患有高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人,天气炎热导致旧病复发时,情绪烦躁。情绪中暑也可能衍生心律失常、血压升高等意外。

小贴士

开车族小心变成“路怒族”



调查表明,约有四成车主会“情绪中暑”,其中又以驾龄5年以下的新手居多。

他们情绪烦躁时,有的会“焦躁不停乱按喇叭”,有的会“报复违法行为”或“有打人的冲动”,有的会“骂脏话”,还有的会伴随攻击性驾驶行为。司机“情绪中暑”最可怕的后果,就是引发交通事故。

来给情绪降降温

造成“情绪中暑”的内因,归根结底,还是人体对环境的适应性差。因此,在炎热的高温环境中,需要我们尽量学会心平气和、恬淡安宁,以达到“心静自然凉”之效。



心理调节

1 转移注意力

如果你感觉心情烦躁,注意力无法集中,难以工作、学习时,不妨先把烦心事放在一旁,着手去做一些可以让你感到轻松的事情,如听听音乐、散步等。适当地娱乐放松可以让情绪会很快得到缓解和放松,以便能更好地集中注意力,快速投入到工作中。

2 心理暗示

当我们在生活中遇到问题导致情绪不佳时,应及时调整自己内心。每个人生活在这个社会上,都会遇到各种各样的挫折。这时候需要我们正确看待眼前的挑战,鼓励自己,以积极乐观的心态去解决问题,以更好的心态来面对生活。

3 做个深呼吸

当我们烦躁、难过,感到心跳加快时,几个简单的深呼吸就可以很好地帮助我们缓解情绪。它可以让空气最大限度地进入大脑,带来充足的氧气,使身体和大脑感到放松,心情也自然会得到缓解。

生活习惯调节

1 劳逸结合

夏季气温闷热,在工作时,我们也要注意劳逸结合。不要长时间久坐,每1个小时左右的时间就站起来活动活动身体,或出去走走、看看窗外,这会有助于加强我们的血液循环,减少烦躁感。同时,我们还可以适当地每天进行一些有氧运动,加快新陈代谢,促进脑内多巴胺的分泌。

2 充足睡眠

睡眠不足也是导致我们容易烦躁的“元凶”之一,夏季昼短夜长,气温闷热,一到夏天,很多人便会感到身体不适,难以入睡,导致睡眠质量大大下降。因此在睡前,我们可以听舒缓音乐,做轻缓运动,帮助我们快速放松下来,培养睡意,保证充足的睡眠。

3 清淡饮食

夏季一到,很多人便格外喜欢火锅、烤串、炸鸡等美食,但这些油腻辛辣的食物更容易导致消化不良,使人产生疲劳感,导致情绪烦躁。因此,在夏天要注意少吃油腻、辛辣的食物,多喝水,保持清淡营养的饮食,适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品,甜食和高热量食品也要尽量少吃。

8种食物帮你逃脱坏情绪

绿豆:有清热解毒、明目降压、安神等功效。绿豆汤是常用的消暑解毒剂,常喝绿豆汤还可消暑养胃。

大豆:大豆在滋阴、去炎的同时还能补充因为高温而大量消耗的蛋白质。

西瓜:性味甘寒。西瓜可缓解中暑、发热、心烦、口渴等症状。但胃寒、腹泻的人不可多吃。

黄瓜:含维生素A、C及钙、磷、铁等成分,而且含钾特别丰富。

丝瓜:丝瓜做汤喝,有消暑解热、利尿、消肿的功效。

苦瓜:有清热解暑、清心消暑、明目降压的作用。据研究,苦瓜含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质,有降糖功效。

马铃薯:补充维生素A和C,代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡,远离坏情绪。

西红柿:性凉、消暑,富含维生素C。

