

2025年9月16日 本版主编:何娟 版式策划:续理行 责任校对:颜华

“悲秋”情绪怎么破?

白昼日短，秋风渐起。许多人会感到疲惫、烦躁，甚至抑郁。入秋后情绪的变化可能并非简单的“伤春悲秋”。专家提示，精神心理疾病的发病与季节变化存在一定程度的关联，抑郁症、双相情感障碍等心理疾病与季节关系密切。

“自古逢秋悲寂寥”，“悲秋”是个悠久的话题。北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭说，在季节转换之际，精神心理科门诊与住院量常呈现规律性波动，特别在春秋季，尤其是心境障碍就诊和入院的高峰期。

为何秋季成为心理问题的“高发季”?刘旭说，季节性情感障碍是因天气变化而产生的一种抑郁症

状，虽然目前对季节性情感障碍的发病机制尚不完全清晰，但气象因素、生物节律因素、社会因素、社交活动因素等是发病的重要因素。

刘旭分析说，入秋后，白昼缩短，阳光照射时间减少，可能会导致多种神经递质的分泌发生改变或紊乱，温差变化是诱发精神心理障碍的重要应激源。

其次，换季期间，人体生物节律发生改变，导致睡眠紊乱、精力下降、食欲改变等。

三是社会心理压力叠加。对青少年学生来说，9月是开学季；对成年人来说，将进入下半年工作冲刺阶段，个体对前半年度的回顾、对未来的不确定性容易引发焦虑情

绪。

四是天气转凉，社交活动减少，易滋生孤独感。

“悲秋”情绪怎么预防?专家建议，“光疗”是首选。如天气允许，每天保证至少30分钟的户外活动时间，与阳光多接触；维持规律作息，保证充足且有质量的睡眠；坚持适度运动，这是天然的抗抑郁良药；构建健康均衡的饮食；积极社交，有意识地与家人、朋友聚会或通话；培养兴趣爱好，为生活增添乐趣和意义感。

哪些人群需格外注意“悲秋”情绪?专家提示，有抑郁或双相障碍病史者、女性、儿童青少年、老年人、长期室内工作者、光照暴露不

足者、居住在日照时间短的高纬度地区者更需警惕季节性情感障碍。

刘旭提示，当出现情绪低落、兴趣丧失、精力减退等症状，持续时间超过两周，持续的症状已经严重影响到日常生活、工作、学习或人际关系，并且伴随明显的自责、无价值感、睡眠食欲显著改变、注意力难以集中等问题时，请立即寻求专业医生或心理咨询师的帮助。

“身边如有人出现季节性情感障碍问题时，我们应当多些耐心与关心，多些陪伴与理解。”刘旭说。季节性情感障碍是可治疗、可管理的疾病。我们应该正确认识，不焦虑、不回避，积极处置。

(据新华社报道)

分类广告

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古鑫邦矿业有限公司年产4万吨钢铁项目第二次公众参与公告

现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开，信息如下：

一、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限，以及公众认为必

要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限，本次公示期限为十个工作日，公众如需索取相关补充信息或反対本项目的意见和建

议时，可通过电话、信函等方式与内蒙古鑫邦矿业有限公司取得联系。

建设单位：内蒙古鑫邦矿业有限公司，联系人：郭春玲，联系电话：

13512219526，通信地址：内蒙古自治区通辽市科左后旗工业园区

公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报

告。征求公众意见的范围：本项目征求公众意见的范围主要为项目建设区居民、法人或其他组织代表。

三、提交公众意见表的方式和途径：公众可登陆：http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/20181024_665329.html

四、环境影响报告书简本链接：公众可登陆：<https://pan.baidu.com/s/1DZaprlGihkK3y1Xk4f1Q?pwd=xjcf>;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报

告。征求公众意见的范围：本项目征求公众意见的范围主要为项目建设区居民、法人或其他组织代表。

五、公众提出意见的方式、途径和起止时间：本公告发布之日起10个工作日内向公众征求意见表。

六、公众提出意见的起止时间：2025年09月11日至2025年09月

23日

内蒙古鑫邦矿业有限公司

内蒙古鑫邦矿业有限公司