CENTRE FOR INNOVATION IN CAMPUS MENTAL HEALTH

RBC Future Launch

信息表
冬季忧郁症学生指南

引用

简介

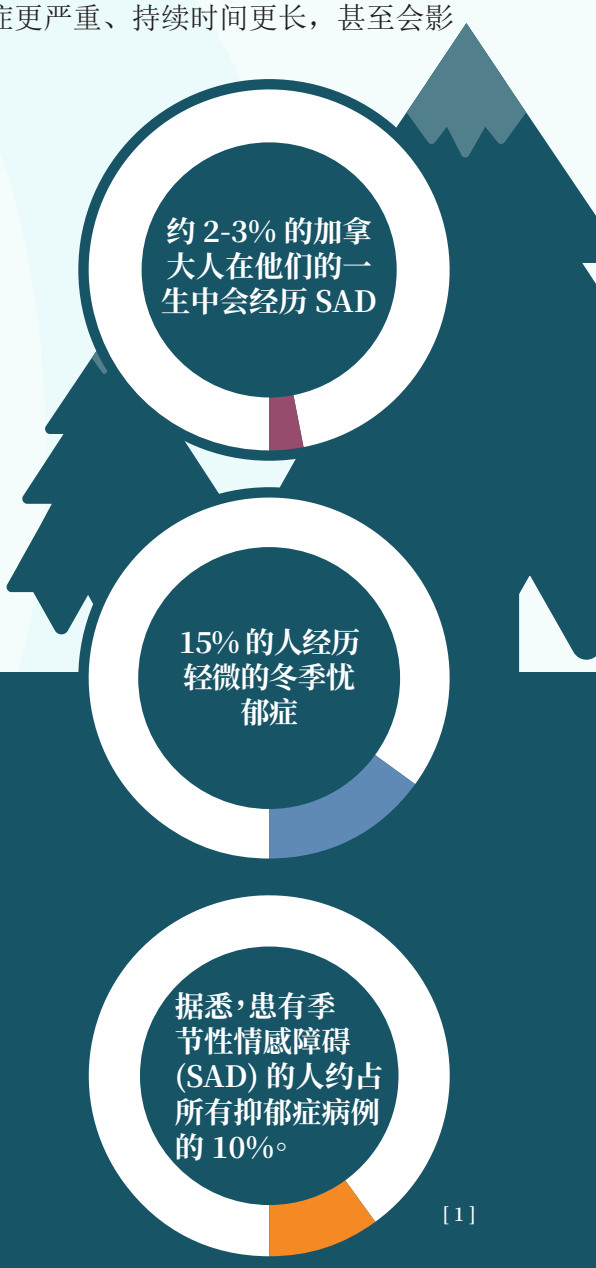
进入冬季，加拿大人的日常生活会面临诸多变化。日照时间越来越短，天色也日益阴沉昏暗。寒冷的天气可能使得我们不得不在室内度过更多的时光。没有经历过寒冬的国际学生可能会发现，这段时间他们的心理健康可能会面临极大挑战。他们可能会出现精力不足、烦躁和情绪低落等症状。

有一个常用的术语来形容这种体验，那就是“冬季忧郁症”，在这段时期内人们会感觉全身不适，并表现出上述症状。季节性情感障碍 (SAD) 会表现出相同的症状，但比冬季忧郁症更严重、持续时间更长，甚至会影响到我们的日常生活。

区分冬季忧郁症和季节性情感障碍及受其影响的人群

季节性情感障碍 (SAD) 或季节性抑郁症是一种与季节变化相关的病症，通常症状从秋季开始出现，在春/夏季逐渐消退。相较于冬季忧郁症，SAD 的症状更为严重，包括嗜睡、回避社交、体重增加，持续时间超过 2 周。

约 2-3% 的加拿大人在他们的一生中会经历 SAD。另外 15% 的加拿大人会经历相对温和的冬季忧郁症，他们会出现轻微的抑郁症状，但仍然能够正常生活，不会对日常生活造成重大干扰。据悉，患有季节性情感障碍 (SAD) 的人约占所有抑郁症病例的 10%。以下人群更有可能经历 SAD：年龄在 18-50 岁之间的成年人、女性、居住在北部地区的人以及有抑郁症病史的个人。



SAD 有哪些症状？

SAD 的症状与抑郁症的症状非常相似。您可能会发现自己更加烦躁易怒，并且在人际关系中变得更加敏感，反应也更加强烈。其他常见症状包括经常难以集中注意力、感到伤感和内疚。许多人表示自己精力不足、疲劳感加剧，身体沉重、昏昏欲睡。在这段时间内，由于常规的作息时间已无法保证充足的休息，因此嗜睡是很常见的情况。还可能会出现体重变化、对活动提不起兴趣等现象。

预防和应对 SAD 或冬季忧郁症的实用方法

注意生活方式

接受更多自然光或人造光的照射 — 许多旨在预防或减轻冬季忧郁症/SAD 的做法都是要在冬季多接受光照。到了冬季，尝试增加日间户外活动可能会有所帮助，也有助于在夜间获得更好睡眠。如有可能，请尽量避免租住地下室，因为地下室可接受到的光照量有限。如果您住在地下室，请尽可能延长呆在户外或靠窗位置的时间。

人造光疗法是改善症状的有效方法。患者需要每天在特殊的紫外线灯前坐约 30 分钟。在确定照射时间或购买灯具时，请务必寻求医疗保健专业人员的建议。请咨询学校图书馆是否提供光疗灯租借服务。

养成有益身体健康的生活习惯。

通过增加体育活动来缓解压力、提振情绪并改善心理健康，最好是在还未出现冬季忧郁症或 SAD 症状时就这么做，防患于未然。有时，冬季忧郁症或 SAD 患者可能会希望从食物中获取安慰或更加嗜睡。您可以咨询校内营养师或医疗专业人士，了解如何平衡饮食需求和睡眠习惯。

研究发现，早上起床后一小时内接触阳光对身体有益，对 SAD 患者来说尤其如此。

与朋友和家人保持社交互动

通过面对面和电子方式与朋友和家人保持联系，抓住宝贵的社交机会来改善情绪。这样有助于您对抗孤独感、疏离感和愧疚感。此外，建议您加入校园俱乐部并通过校园活动结识新朋友。

寻求支持

如果冬季忧郁症或 SAD 症状影响到您的日常生活，那么寻求专业支持可能会对您有所帮助，虽然迈出这一步并非那么容易。心理健康专业人士可以帮助您确定影响您症状的一些感受或经历，或者确定您是否需要药物之类的额外支持。以下提供多种途径来帮助您获得支持服务：

1. 了解高等院校的咨询部门或学生健康服务中心可提供哪些服务。许多学校甚至还推出了专门针对国际学生的支持计划！
2. Good2Talk 是专为高等院校学生提供的免费资源。接受过培训的专业人士可以通过帮助热线或短信为您提供支持
3. Connex Ontario 提供有关整个安大略省治疗服务和保密支持的信息。

请记住，除非存在直接的伤害风险，否则我们将会对您寻求的帮助予以保密。如果独自寻求支持令您却步，那么在拨打帮助热线或安排会面时，您可以让一位值得信赖的朋友在场。如果您因心理健康的污名化而感到纠结，害怕或者不习惯寻求心理健康支持，迈出这一步对您来说可能会很困难。可以采取一些步骤来减少寻求心理支持带来的羞辱感，例如增进对心理健康的了解，自我关怀，与愿意坦诚面对自身心理健康的人士交流，自我激励等