

「守护心理健康，由自己做起」 〈轻触·快拍〉 2025年7月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

热到令人忧郁，真有其事？

作者：陈瑞冰心理治疗博士



暑假将至，相信不少家庭或身边朋友正忙于安排各种夏季活动，享受阳光与海滩。可是，每年夏季来临，有一些朋友整个人的睡眠时间、社交活动、情绪状态、体重、胃口和活力程度均有明显的变化。因为情绪低落、坐立不安，他们推却参与家人或友人的活动而感到失落和沮丧。身边人也被当事人这些季节性情绪突变弄得不知所措。你有否察觉自己或你关心的人有以上情况吗？

本文浅谈气候变化和精神心理健康的关系，夏季季节性情感障碍 (Seasonal Affective Disorder-Summer) 和应对小锦囊。让我们及早察觉和正视自己或身边人是否出现夏季季节性情感障碍的症状，并积极在家居和工作间打造凉爽的绿洲，建构和谐生活，共同击退夏日忧郁。

[了解更多](#)



气候变化与夏季季节性情感障碍

全球暖化扭曲传统的季节时间线，长时间的闷热和短暂的冬季，对我们的身体和精神心理健康造成影响。夏季季节性情感障碍（又称夏季忧郁症）(Summertime SAD) 随之增加。近年有更多科学研究显示，夏季 SAD 虽然不如冬季 SAD 广为人知，但它是一种真实的状况，有些人会在夏季出现忧郁症状。夏季 SAD 与极端高温和夏季带来的正常生活中断有关。

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。



战胜炎热和忧郁，打造快乐和幸福的夏日时光。



高温潮湿环境下的身心反应

人体不断暴露在高温时，它会超速运转以试图冷却下来。这种生理压力会对我们的情绪和精神状态产生一连串的影响。高温持续的时间越长，我们的身体就越难适应，高温高湿会导致身体发生生理变化，包括心率加快、脱水和电解质失衡。这些因素会导致疲劳、易怒和情绪障碍。夏季的花粉水平高，容易引发过敏和哮喘，甚至炎症，导致疲劳和抑郁的感觉。这都会削弱我们的心理弹性。

过度暴露在强光下，会扰乱我们的昼夜节奏，导致情绪变化。天气和光照也会影响神经递质的产生和调节，例如血清素和褪黑激素，这些神经递质与情绪调节有关。当睡眠受到影响，容易诱发情绪和压力增加。

有些朋友由于怕热而抗拒外出，日常活动和社交互动受到影响，进而影响情绪和产生社交孤独感。

夏季 SAD

夏季季节性情感障碍的症状与冬季发作的季节性情感障碍或重度抑郁症的症状相似。不同之处在于夏季更容易出现失眠、体重下降、焦虑、烦躁和专注力下降等。经历夏季 SAD 的人士可能有持续感到悲伤、易怒或精力不足。他们的睡眠模式可能会变得不稳定，高温会使他们难以入睡或保持睡眠状态。这些症状会对日常生活产生重大影响。当个人在闷热中难以集中注意力时，工作效率可能会直线下降。随着夏季忧郁症状的出现，当事人可能会避免社交活动，如果不及时治疗，这种情况甚至会升级为更严重的心理健康问题，包括自杀念头增加。

预防夏季情绪障碍小锦囊

面对飙升的气温和不断变化的天气，我们怎样做到「守护精神健康，由自己做起」，预防和应对夏季情绪障碍呢？我们建议四个自我关顾小锦囊：(一) 将家居和工作间打造成凉爽的绿洲；(二) 增加室内活动；(三) 维持规律作息时时间；(四) 保持社交活动和联系。

锦囊(一)：打造凉爽的绿洲

温度和光线对夏季 SAD 人士带来压力和不适。我们可以将家居和工作空间改造成凉爽的绿洲。通过调整光线和温度，创造凉快舒适的感觉。简单方法包括适度使用空调或利用风扇使空气流通。

此外，拉上窗帘，有助减低室温。冷水浴、淋浴和多饮水，有助调节体温。

锦囊(二)：增加室内活动

炎热让人难以忍受长时间置身户外。我们可以转向室内活动。例如阅读、绘画、在线课程、欣赏电影、瑜伽、普拉提或家庭游戏，以保持活跃，释放内啡肽 (endorphine)，一种天然的情绪助推器，有止痛和产生快感的效果。这些活动有助我们渡过充实愉快的夏季。

锦囊(三)：建立规律的日程

作息有序，可以调节身体的内部时钟，有助于守护精神心理健康。即使在周末或假期，规律的睡眠时表对情绪稳定至关重要。此外，计划日常活动，包括工作、运动、膳食和放松时间，让我们有目标和提升控制感，有效减少漫无目的和焦虑的感觉。

锦囊(四)：与他人联系

孤立会加剧悲伤和焦虑的感觉，因此在夏季与朋友、家人和社区保持联系非常重要。安排虚拟或面对面的聚会，例如在凉爽的时间，与家人或朋友在公园散步或野餐。定期通过电话、视频聊天或简讯与亲人联系。加入与兴趣相关的政府或慈善组织举办的社区活动是结识新朋友和扩大社交圈的另一种好方法。社交互动提供情感支持，有助减少孤独感。

结语

本文浅谈气候变化和精神心理健康的关系，并分享预防夏季季节性情感障碍的方法。通过落实这些实用的策略，我们可以为自己和家人创造绿洲，调整情绪，保持积极的态度，战胜炎热和忧郁，打造快乐和幸福的夏日时光。如果发现夏季情绪症状持续存在或随着时间的推移而恶化，请立即寻求专业支援。如果觉察自己或关爱的人连续几天感到沮丧，并且没有动力进行平时喜欢的活动，或睡眠模式和食欲发生了变化，并转向酒精寻求安慰或放松，或者感到绝望或想自杀，务必及早寻求支援，改善身心健康。

2025年7月5日

陈瑞冰心理治疗博士 (英国爱丁堡大学)
哲学博士 (香港大学)
精神健康科学硕士 (香港中文大学)
精神病学科学硕士 (英国卡迪夫大学)