

# 「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2025年7月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

## 熱到令人憂鬱，真有其事？

作者：陳瑞冰心理治療博士



暑假將至，相信不少家庭或身邊朋友正忙於安排各種夏季活動，享受陽光與海灘。可是，每年夏季來臨，有一些朋友整個人的睡眠時間、社交活動、情緒狀態、體重、胃口和活力程度均有明顯的變化。因為情緒低落、坐立不安，他們推卻參與家人或友人的活動而感到失落和沮喪。身邊人也被當事人這些季節性情緒突變弄得不知所措。你有否察覺自己或你關心的人有以上情況嗎？

本文淺談氣候變化和精神心理健康的關係，夏季季節性情感障礙 (Seasonal Affective Disorder-Summer) 和應對小錦囊。讓我們及早察覺和正視自己或身邊人是否出現夏季季節性情感障礙的症狀，並積極在家居和工作間打造涼爽的綠洲，建構和諧生活，共同擊退夏日憂鬱。

[了解更多](#)



### 氣候變化與夏季季節性情感障礙

全球暖化扭曲傳統的季節時間線，長時間的悶熱和短暫的冬季，對我們的身體和精神心理健康造成影響。夏季季節性情感障礙（又稱夏季憂鬱症）(Summertime SAD) 隨之增加。近年有更多科學研究顯示，夏季 SAD 雖然不如冬季 SAD 廣為人知，但它是一種真實的狀況，有些人會在夏季出現憂鬱症狀。夏季 SAD 與極端高溫和夏季帶來的正常生活中斷有關。

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



## 戰勝炎熱和憂鬱，打造快樂和幸福的夏日時光。



### 高溫潮濕環境下的身心反應

人體不斷暴露在高溫時，它會超速運轉以試圖冷卻下來。這種生理壓力會對我們的情緒和精神狀態產生一連串的影響。高溫持續的時間越長，我們的身體就越難適應，高溫高濕會導致身體發生生理變化，包括心率加快、脫水和電解質失衡。這些因素會導致疲勞、易怒和情緒障礙。夏季的花粉水平高，容易引發過敏和哮喘，甚至炎症，導致疲勞和抑鬱的感覺。這都會削弱我們的心理彈性。

過度暴露在強光下，會擾亂我們的晝夜節奏，導致情緒變化。天氣和光照也會影響神經遞質的產生和調節，例如血清素和褪黑激素，這些神經遞質與情緒調節有關。當睡眠受到影響，容易誘發情緒和壓力增加。

有些朋友由於怕熱而抗拒外出，日常活動和社交互動受到影響，進而影響情緒和產生社交孤獨感。

### 夏季 SAD

夏季季節性情感障礙的症狀與冬季發作的季節性情感障礙或重度抑鬱症的症狀相似。不同之處在於夏季更容易出現失眠、體重下降、焦慮、煩躁和專注力下降等。經歷夏季 SAD 的人士可能有持續感到悲傷、易怒或精力不足。他們的睡眠模式可能會變得不穩定，高溫會使他們難以入睡或保持睡眠狀態。這些症狀會對日常生活產生重大影響。當個人在悶熱中難以集中注意力時，工作效率可能會直線下降。隨著夏季憂鬱症狀的出現，當事人可能會避免社交活動，如果不及時治療，這種情況甚至會升級為更嚴重的心理健康問題，包括自殺念頭增加。

### 預防夏季情緒障礙小錦囊

面對飆升的氣溫和不斷變化的天氣，我們怎樣做到「守護精神健康，由自己做起」，預防和應對夏季情緒障礙呢？我們建議四個自我關顧小錦囊：(一) 將家居和工作間打造成涼爽的綠洲；(二) 增加室內活動；(三) 維持規律作息時間；(四) 保持社交活動和聯繫。

#### 錦囊(一)：打造涼爽的綠洲

溫度和光線對夏季 SAD 人士帶來壓力和不適。我們可以將家居和工作空間改造成涼爽的綠洲。通過調整光線和溫度，創造涼快舒適的感覺。簡單方法包括適度使用空調或利用風扇使空氣流通。

此外，拉上窗簾，有助減低室溫。冷水浴、淋浴和多飲水，有助調節體溫。

#### 錦囊(二)：增加室內活動

炎熱讓人難以忍受長時間置身戶外。我們可以轉向室內活動。例如閱讀、繪畫、在線課程、欣賞電影、瑜伽、普拉提或家庭遊戲，以保持活躍，釋放內啡肽 (endorphine)，一種天然的情緒助推器，有止痛和產生快感的效果。這些活動有助我們渡過充實愉快的夏季。

#### 錦囊(三)：建立規律的日程

作息有序，可以調節身體的內部時鐘，有助於守護精神心理健康。即使在週末或假期，規律的睡眠時表對情緒穩定至關重要。此外，計劃日常活動，包括工作、運動、膳食和放鬆時間，讓我們有目標和提升控制感，有效減少漫無目的和焦慮的感覺。

#### 錦囊(四)：與他人聯繫

孤立會加劇悲傷和焦慮的感覺，因此在夏季與朋友、家人和社區保持聯繫非常重要。安排虛擬或面對面的聚會，例如在涼爽的時間，與家人或朋友在公園散步或野餐。定期通過電話、視頻聊天或簡訊與親人聯繫。加入與興趣相關的政府或慈善組織舉辦的社區活動是結識新朋友和擴大社交圈的另一種好方法。社交互動提供情感支持，有助減少孤獨感。

### 結語

本文淺談氣候變化和精神心理健康的關係，並分享預防夏季季節性情感障礙的方法。通過落實這些實用的策略，我們可以為自己和家人創造綠洲，調整情緒，保持積極的態度，戰勝炎熱和憂鬱，打造快樂和幸福的夏日時光。如果發現夏季情緒症狀持續存在或隨著時間的推移而惡化，請即尋求專業支援。如果覺察自己或關愛的人連續幾天感到沮喪，並且沒有動力進行平時喜歡的活動，或睡眠模式和食慾發生了變化，並轉向酒精尋求安慰或放鬆，或者感到絕望或想自殺，務必及早尋求支援，改善身心健康。

2025年7月5日

陳瑞冰心理治療博士 (英國愛丁堡大學)  
哲學博士 (香港大學)  
精神健康科學碩士 (香港中文大學)  
精神病學科學碩士 (英國卡迪夫大學)