

高温天爱发火,变成一点就炸的“炮筒子”? 你的情绪可能“中暑”了

文 / 记者 殷志军 李瑾琳 陆翔 徐喆衍 图 / 资料



近期三伏天高温持续,不少人觉得,自己的脾气似乎也变得更加“火爆”了,芝麻绿豆大的事情,都能情绪失控,变成一点就炸的“炮筒子”。你有可能患上了“热怒症”,它更像是一种心理和情绪上的“中暑”。如何缓解“热怒症”,记者采访了徐汇区精神卫生中心康复科主任吴悦娟,请她从专业的角度为大家讲解“热怒症”的起因和防治方法。

吴悦娟告诉记者,“热怒症”在临床上没有明确的诊断,并不是一个正式定义的医学术语,它特指在炎热环境中,容易出现的愤怒、烦躁、情绪失控等症状。有人平常很冷静,但在高温环境中,行为就变得异常,变得很有攻击性和破坏性;有人则表现出了抑郁的情绪,对社交和新鲜事物失去了兴趣,对同事和家人也失去热情;还有人表现出大脑思维不清晰,难以安心思考等现象。这是因为当气温达到35℃以上时,对于调节情绪的人体下丘脑会产生一定的影响。高温天出汗较多,导致人体电解质紊乱。另外,高温也会影响人体的消化功能和睡眠模式,不少人会出现食欲下降、失眠、早醒等状况,这些都可能影响人体的免疫力和抵抗力下降,而表现在外,就是情绪方面的不稳定。另外“热怒症”也不单纯是由外部气温高引起,现代人本身生活、工作的压力都比较大,极端天气容易加剧烦躁的情绪。

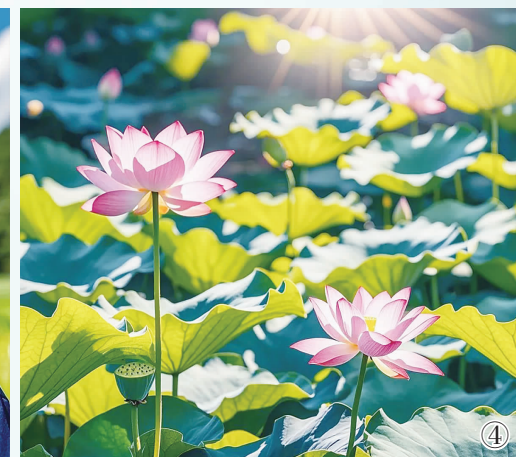
高温天气下,如何预防“热怒症”的爆发呢?吴悦娟说,要以预防为主,提高自己的抗压能力,懂得缓解自身压力,克服情绪波动的影响,做一个情绪稳定的人。普通人主要需要做到以下几点:

一是补充充足的水分。天气热,人体经常大汗淋漓,为了避免体液失衡,就需要摄入足够的水分,尤其是在户外活动或出汗较多的情况下。大量运动之后会出汗,电解质流失,可以适当补充电解质饮料。吴悦娟不建议喝咖啡和可乐来解渴,含有咖啡因的饮料刺激性较强,并不利于情绪的平和稳定。补充水分的时候,注意不要贪凉,尽量少喝冰饮。补充水分,最适合的还是白开水。但饮水也要适度,短时间内大量饮水,会引发“水中毒”,损伤肾脏器官。

二是规律作息。夏季要注意早睡早起,中午还可以午休半个小时。睡眠状况不太好的人,可以改善一下睡眠环境,比如使用遮光窗帘,使用空调、电扇,降低室内温度。不过也不能为了贪凉,将空调温度调到过低,以免诱发心脑血管疾病。入睡前,不要在黑夜中刷手机,可以看看书、听听音乐,规律的作息有益于情绪的稳定。

三是饮食有度。夏天要多吃水果。喜欢运动的人,可以多吃一些香蕉,补充钾。有糖尿病的人需要注意不能吃得太过甜。也可以用柠檬泡水,但是有胃病的人不建议多吃。避免吃辛辣、油腻的食物。任何饮食都需要适度。

四是保持运动。无论处在哪个年龄段,都要适度地进行运动。吴悦娟特别推荐了八段锦、五禽戏等健身气功。习练八段锦,可以增强心肺功



① 吴悦娟主任
②③④ AI生成图

能,改善情绪和情志,对各个年龄段的人都有作用。中小學生练习,能够促进生长发育,调整体态,增强体质;上班族练习,能够缓解疲劳,调理脾胃,改善久坐导致颈肩部、腰背部不适。老年人也可以根据自身的身体状况练习八段锦。

五是注意自我调节。要学会觉察自己的情绪,感觉到紧张、焦虑时,可以有意识地进行深呼吸,调节情绪。可以通过冥想关注当下,放下

焦虑情绪。有了情绪也不要一直闷着,要和家人、朋友多交流,进行适当的宣泄。也可以拨打上海市心理热线 021-962525。

吴悦娟提醒大家,一般的“热怒症”都可以通过上述方式自我调节,获得有效的缓解。但如果觉察到自己的紧张、焦虑、暴躁严重影响到自己的社会功能,无法正常地工作、学习,就要到专业医疗机构寻求帮助。