

天氣與情緒(一)

2010 年，浸會大學社工系進行一項天氣影響情緒的調查，發現秋天及冬天是中學生最喜歡的季節，其中晴天及陰天轉晴天是他們最喜歡的天氣，春夏期間酷熱及潮濕等令人厭惡的天氣，會直接影響學生情緒，令他們不想外出、缺乏動力、不想返學，甚至脾氣容易變壞。

惡劣的天氣會令人產生抑鬱或負面的情緒，但通常這些情緒是短暫和輕微，大部分人都不會因為惡劣的天氣或氣候而出現抑鬱症，但抑鬱症或焦慮症的病患者則較容易受天氣變化影響。

在地理環境較北的國家裡，冬季時日照時間明顯較短，有一部分抑鬱症的病患者在冬季時候較多抑鬱病發，稱為季節性情緒病。病徵包括典型的抑鬱徵狀，例如：情緒低落、容易感到疲倦，亦包括一些非典型徵狀，例如：渴睡、胃口增加、較喜愛進食碳水化合物食物和體重增加。季節性情緒病的抑鬱病發時間大多數在秋天或冬天開始，而到了春天大部分季節性情緒病患者的抑鬱徵狀會漸漸消失，一小部分則會出現輕躁或狂躁病徵。季節性情緒病患者在秋冬兩季抑鬱症病發的次數通常比在春夏兩季為多。

挪威研究顯示，11.1%的女性和 4.8%的男性在冬季出現抑鬱的情況。而丹麥哥本哈根研究顯示，在當地 1794 人中，有 12%的人在冬季出現抑鬱症。過往外國研究發現，季節性情緒病平均病發年齡為 27 歲，男女比例大約為 1：4，季節性情緒病的抑鬱症病徵通常維持四個月，大約有 60%的病患者會持續有季節性的抑鬱症病發，而大約有 20%的病患者則會在數年後痊癒，只有小部分則會在春天或夏天出現輕躁或狂躁徵狀。季節性情緒病患者在冬天病發時，生活質素大受影響，而到了夏天則病徵減退，生活回復正常。

香港精神科醫學院董富賢醫生

E-mail: drfytung@gmail.com

原文刊載於星島日報 20/9/2011