

## 新型冠状病毒大流行与心理健康： 怎样在变幻莫测的疫情中保持健康的生活规律和节奏

来自国际双相障碍协会(ISBD)计时生物学和计时疗法以及光疗和生物节律工作组(SLTBR)的建议

新型冠状病毒大流行对全世界人民的健康构成了严重的威胁。各国政府正在实施一系列的新政策来应对，包括自我检疫式隔离，自我家庭隔离和以及社会隔离等等。从医学上讲，这些措施在限制病毒扩散上很有必要，但它却破坏了我们生活中许多有助于心理健康的稳定因素。



人体内部的生物钟是维系我们日常健康最重要的脑部结构之一。这些时钟使我们的身体和行为与光亮和黑暗的 24 小时周期保持同步。有规律可预测的日程安排和日常行为有助于人体生物钟的稳定运行。正是这种生物钟的平稳运行使我们感觉良好。有研究表明人体生物钟的紊乱与许多身体和精神的疾病有关，包括抑郁症，糖尿病，肥胖症和癌症等等。

当我们的生活发生重大变化，例如新型冠状病毒大流行，我们体内的生物钟就变得紊乱，很难恢复正常的生物节律。缺乏正常工作，育儿和社交活动等日常生活的惯例让我们的生物钟系统感到非常困惑和艰难。继而导致类似时差反应的身体不适症状，例如睡眠不佳，食欲不振，精力不足和情绪低落等。

如果您患有抑郁症或双相情感障碍等疾患，研究表明您体内的生物钟会非常敏感。当环境受到干扰时，您的生物钟会更容易失去控制。而且生物钟的紊乱很可能会导致情绪症状的发作。在压力过大的时候，注意保持常规的日程安排对维持生物钟的规律性以及心情稳定显得尤其重要。

在像新型冠状病毒大流行这样的重大生活事件期间，保持您体内的生物钟的正常运行会让您感觉比较舒服。我们在这里提供一些简单的技巧来帮助您在杂乱无章的情形下改善自己的日常生活节律。

### 提高日常活动规律性的自我管理策略

- 自我隔离或在家工作时，为自己先设置一个习惯性的日程。习惯性的日程有助于稳定人体的生物钟。
- 每天定时起床，规律性的起床时间是稳定人体生物钟的最重要的输入部分。
- 每天在户外活动一些时间，尤其是早晨。您的生物钟需要在早晨“看到”亮光才能知道现在是什么时间。
- 如果您不能出门，请尝试每天在窗户旁边呆上 2 个小时。多望望窗外，并注意静下心来。
- 每天安排一些常规的活动，例如给孩子做家庭辅导，给朋友打电话，做饭等。而且争取每天都在同一时间进行同样的活动。
- 每天坚持锻炼身体，最好都在同样的时间。
- 每天在同一时间进餐。如果在用餐时间你并不饿，至少吃一点零食。
- 即使在社会隔离的情况下，社交互动也很重要。尽量寻求一些与其他人即时分享想法和感受的有“来来往往”的社交互动。记住视频会议，电话甚至实时文本短消息都比滚动浏览那些不即时的消息好。尽量每天都在同一时间进行这些互动。
- 避免在日间小睡，尤其是在一天的晚些时候。如果必须小憩，限制在 30 分钟以内。日间小睡一般会使晚上入睡困难。
- 晚上避免使用强光（尤其是蓝光）。这包括电脑屏幕和智能手机。蓝光会抑制有助于我们睡眠的激素。
- 坚持适合您自然节奏的作息时间表。如果您是一个夜猫子，可以晚一点睡，比家里其他人起床也晚一点。关键是要确保每天都在同一时间入睡和起床。

敬请自由转发！

请注明文档来自国际双相障碍协会(ISBD)计时生物学和计时疗法以及光疗和生物节律工作组(SLTBR)