

一到夏天就心烦气躁，我该如何调整状态？

□本报记者 张晶

职工困扰：

每到夏天，我感觉上班尤其不在状态。手上有一堆活，却总是打不起精神来，面对要处理的繁杂数据，烦躁得理不出头绪，也没有精力投入钻研。到了下午，更是感觉自己就像即将耗尽的电池，整个人昏昏沉沉。下班后只想“躺平”，就连对自己最喜欢的美食和电视剧也提不起兴趣。我甚至怀疑，自己是不是得了什么心理方面的疾病？面对这种情况，我该如何调整呢？

北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答：

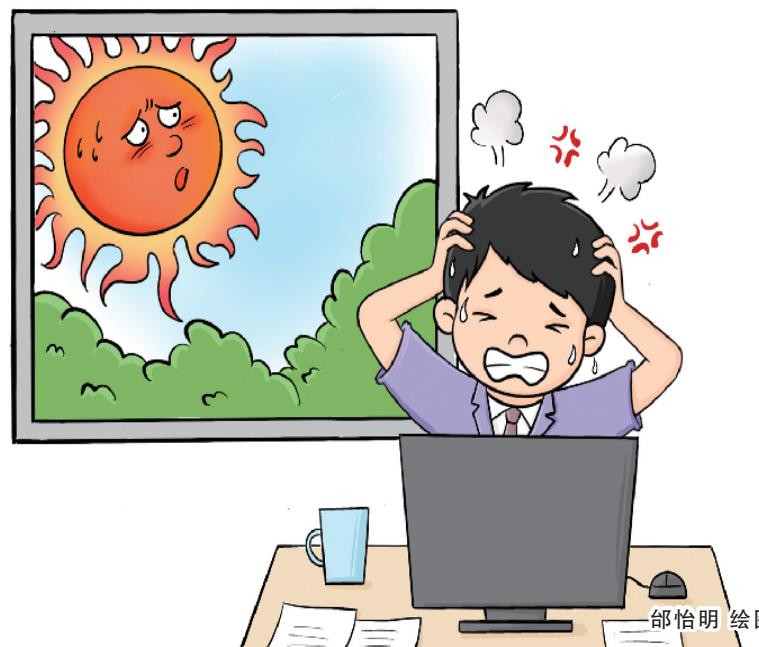
看起来，夏天对你来说比较有挑战性，你可能正经历着由夏季特有环境触发的“情绪中暑”。

“情绪中暑”又被称为“夏季情感障碍综合征”，炎热的夏季，高温迟迟不肯退场，暴雨多发，在长期的高温、高湿环境（气温超过35摄氏度，日照超过12小时，湿度高于80%）影响下，人体下丘脑的情绪调节中枢就容易受到影响，可能使人产生焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪，甚至出现情绪失控，行为紊乱。

值得注意的是，这一现象并非个例。据统计，正常人群中，大约有将近20%的人会在夏季产生“情绪中暑”现象。我们变得容易焦躁，情绪敏感，甚至工作不在状态，产生了职业倦怠，其实都是天气惹的祸。

专家建议：

天气炎热，情绪不佳，这并非不可



逆转，而是高温、高湿环境下的一种自然反应。我们可以通过以下一些方法和技巧来帮助自己恢复好状态。

积极的心理暗示。当发现自己的情绪变得逐渐失控，甚至变得敏感易怒，你或许会感到惶恐，担心这样的情绪不仅会伤害自己，也会让他人疏离，此时，给自己积极的心理暗示，告诉自己，这只是高温气候下的特殊情绪反应，是暂时的现象。敏感的情绪不一定全是坏事，它可能帮助我们更敏锐的感知外界的变化，让我们更有创造力地参与到创造性的工作中，但我们依然是自己情绪的管理者，我们可以控制自己的愤怒，坏情绪过后

素，减少食用辛辣和生冷的食物等等。这样不仅能避免加重烦躁情绪，还能帮助机体提高对外界变化的心理适应力。

寻找职业兴奋点。当受夏季天气影响对工作产生怠惰、反感情绪，觉得自己的工作内容无趣，甚至找不到工作的意义时，我们可以尝试多维度寻找自己的职业兴奋点。从多角度更客观的评价自己，回顾自己过往在团队工作中的贡献，借助他人的评价来帮助自己找到自己的闪光点，重新找到对工作的兴趣和意义所在。还可以尝试改变自己的生活习惯，不断“充电”增加自身的业务能力，养成制定工作日程表的习惯，提高工作效率。

炎炎酷暑不可怕，只要接纳自己的情绪，理解情绪的波动，调节好自己的内心状态，就能免于“情绪中暑”，度过一个愉快的夏天。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■健康提醒

小心，视力变差或许跟这些药物有关

□邬时民



人吃五谷，难免生病。生病吃药，是一种主要的治疗手段。尽管很多人都知道“是药三分毒”，药有副作用，但很多人并不十分清楚：如果不科学地服用药物会对眼睛产生一定的副作用。除了会影响视力，还可能会出现水肿、出血等症状，严重者甚至可能导致失明，这种情况在医学上称为“药源性眼病”。近年来，因用药不当而引起药源性白内障、视神经炎、视网膜炎等的情况时有发生。临床观察发现，以下这些药物服用时易致眼病。

抗生素 乱用滥用抗生素已经司空见惯，但它对眼睛的损害并未引起人们的重视。如青霉素可引起过敏性结膜炎，使眼结膜充血、水肿、刺痒和异物感，严重者角膜可出现白色分泌物，甚至角膜溃疡；链霉素不但对第八对颅神经有明显损害，还会引起球后视神经炎、视网膜炎及视神经萎缩；磺胺可引起近视和视力模糊。

解热镇痛药 服用阿斯匹林过量的人，可出现变态反应性结膜炎、眼压增高、白内障，眼睑结膜充血、溃烂，角膜形成大庖或发生溃疡及视神

经炎等。解热镇痛药物中的消炎痛、炎痛喜康也要合理使用，否则易出现眼部不适，视力下降，视网膜及玻璃体病变。

抗心律失常药 采用乙胺碘呋酮治疗心脏病的患者，连续用药1~3个月，可出现角膜颗粒状沉着、羞明、视物有光晕；长期服用心得安的病人，可引起视力减退。

强心甙类药物 洋地黄、地高辛、西地兰等强心甙类药物中毒时能引起视力障碍、色觉紊乱、视物朦胧等视

网膜病变。

抗精神病药 长期使用氯丙嗪会使患者眼睛产生异物感、畏光、灼痛和角膜浑浊，严重者会引起视野缺损、暗适应障碍、视力下降、眼星状白内障和夜盲症。

抗癫痫药 苯妥英钠对小脑平衡中枢有较强的兴奋作用，用量过大可致小脑功能失调，引起眼球震颤、眼肌麻痹、视野缩小、视物模糊。

抗疟药 经常服用奎宁、氯喹等抗疟药会使其沉积在视网膜上，导致视网膜神经上皮变性，引起视力下降。

抗结核药 用异烟肼治疗肺结核时，可能会发生进行性视神经萎缩和突发性视神经炎。使用乙胺丁醇，可能出现视网膜出血及绿色障碍，若其与利福平合用，症状更为突出。

口服避孕药 长期服用某种口服避孕药，会影响机体凝血机制，导致眼内小动脉、小静脉栓塞或血栓形成，使眼睛发生局部视力障碍。

抗组胺药 这类药物常常会影响泪腺对眼的湿润作用，引起角膜接触镜佩戴者的刺激感。

皮质激素类药物 长期服用地塞米松、可的松、强的松、氟美松者，会削弱机体免疫力，引起眼内压升高，诱发眼部感染、青光眼及白内障。

利尿药 应用双氢克尿塞等利尿药，可出现眼压降低、晶状体前移、视网膜水肿及近视。

维生素类药物 尤其是维生素A，若是滥用可引起眼球震颤、复视、眼肌麻痹、视网膜出血等病变。如果妇女怀孕期间补充维生素B、维生素D过量，可能发生睫毛脱落、眼肌麻痹、眼球震颤、角膜广泛钙化及胎儿小眼球。

减肥药 如治疗肥胖症硫酸右旋苯丙胺，可引起闭角性青光眼，病人可能会出现眼内压增加，眼球胀痛，重者会失明。

上述药源性眼病，大多数由于长期用药或滥用药而造成的。因此，在服用药物时，应在医师或者药师的指导下进行，并严格掌握用药适应症。若一旦发现视力下降及其他眼病症状，应立即就诊，按照医师的嘱咐调整药物品种或者原有药物的剂量。