

# 天氣與腦分泌：天氣季節變化時要額外留意自己和身邊人的心理健康

Date: 2022-10-27 18:50:46

很多人轉天氣時會感覺到明顯的情緒與慾望變化，例如會變得多愁善感、情緒會變得不穩定、食慾性慾甚至「睡慾」等慾望會增強。這是由於所謂的「天氣季節變化」並不是只單純的轉變溫度，還有日照時間、溫差、氣壓、乾濕程度等等都會有所分別，這個時候我們的腦分泌會比平常更旺盛，包括有利睡眠的褪黑激素、還有血清素、dmt、內源大麻素等等。在種種腦分泌改變下會直接改變我們身體的油份分泌、血壓、腸胃分泌等等一系列的體內分泌，甚至會改變我們的身體運作、意識和情緒。最近我透過某種提高腦分泌的藥物和操作意識的手法讓自己在這些腦分泌旺盛的情況下心情變差，所產生的沖擊讓我這個未到知命之年的中年人產生心跳加速、暈眩、嘔心等身體異常現象。

很多家中老人身體較虛弱，抵抗力較差是因為天氣改變帶來的腦分泌對身體的直接影響，很多老人有可能直接或間接地因為身體對腦分泌變化「衝擊」而去世。但這些腦分泌會和我們的意識產生相互作用，如果在心境平靜愉悅和減少慾望的情況下，這些腦分泌反而讓我們血壓減低，產生更大的平靜愉悅感，身體會更加健康。反之就會變成讓我們情緒不穩，傷害自己和身邊人的催化劑。每次天氣改變都需要多關心自己朋友和家人的身心理健康，盡量讓自己與身邊人平伏情緒，控制慾望，是避免把這些本來有利於我們的腦分泌變成傷害我們身體的毒藥，因為這些腦分泌本來就被社會定義為毒藥而被禁止販賣。