

认识老年抑郁症 家人陪伴是“良药”

本报记者 黄志群 通讯员 王葳

懂得健康知识,才能做健康老人。老年人心理健康直接影响,老年人的生活质量和健康水平老年人如何才能呵护心理健康?为了关心关爱老年人的心理健康,促进幸福感,避免困扰老年人心理问题的产生,广州医科大学附属第五医院心理(精神)科副主任莫煊从目前疫情之下,老年人常见的心理健康状况及可能出现的心理危机事件出发,从专业的临床角度分享了怎么样简便有效地应对这些心理危机。

过半老人在抑郁状态下自杀

说起抑郁症,许多人都想当然的以为,抑郁症与老年人无关,抑郁症是中青年人的事情。他们的理由是,年轻人工作辛苦,生活压力大,大多上有老,下有小,在社会中,他们受委屈的比例也大,患上抑郁症的几率也大,这样分析的确没错,然而,抑郁症却并不是中青年人的专利。

莫煊指出,事实与研究证明,近年来,老年人患抑郁症的人数在不断增加,甚至老年期抑郁症自杀的危险比其他年龄组大得多。有调查显示,老年人有55%的病例在抑

郁状态下自杀,自杀往往发生在伴有躯体疾病的情况下。

什么是老年抑郁症

莫煊解释,老年抑郁症,是指首次发病于60岁以后,以持久的抑郁心境为主要临床表现的一种精神障碍。抑郁是一种负性、不愉快的情绪体验,以情感低落、哭泣、悲伤、失望、活动能力减退,以及思维认知功能的迟缓为主要特征。

老年人常伴有各种慢性疾病,糖尿病、高血压和心脑血管疾病等,有些老年人抑郁症患者的症状表现为身体各种不舒服,如胸闷、气短、疲乏无力等,而这些患者的抑郁心



资料图片

境往往被躯体症状所掩盖,患者及其家属容易将这些身体不适归于身体疾病,反复做各种检查却疗效不佳,最后反而因误诊而延误了治疗。

与老年性痴呆相鉴别

有时老年期抑郁的老人会出现记忆力减退、妄想等表现,这种表现也叫做“抑郁症假性痴呆”,它不是真正的痴呆,只是老人心境低落,很多事情懒得去做,而且行动比较迟缓,表现得像痴呆而已。

精神科医生形象地用“如果患两种痴呆的患者都不做饭,真痴呆是不会做饭了,而假性痴呆是会做而不想去

做饭”来描述二者的区别,假性痴呆的老年期抑郁症老人除了有记忆力减退外,还主要表现为情绪低落、兴趣减少和各种躯体不适等症状。研究证实,抑郁症是痴呆发生的独立危险因素,不及时治疗很容易发展为真正的痴呆。

积极应对老年抑郁症

很多老年人会对服用抗抑郁药有顾虑,他

们认为这些药副作用很大,吃多了会“伤害大脑”。其实这样的认识是错误的,如不规范用药治疗的话,病情会愈来愈重。患者只要在医生的指导下,合理使用药物,一般都是安全而有效的。对老年抑郁症进行治疗后,患者情况可以逐步改善。莫主任表示,如果能经过科学合理的药物治疗,情绪低落、胸闷气短和失眠等症状能在两周左右得到明显改善,但此时患者千万不可随意减药或停药,否则会引起病情反复,应当继续足量足疗程治疗。如何服药何时减药等都要咨询专科医生的意见。

需要家人陪伴与支持

除了药物治疗外,还要结合心理调节。

莫主任鼓励,老年人患者可以适当宣泄情绪,发展个人爱好(书法、摄影、插花等),要多参加集体活动,如和亲朋好友一起打牌、下棋、跳舞和逛公园等,多结交朋友,丰富生活。同时,老年性抑郁症患者,更需要家人的支持、陪伴和帮助来增强他们治病的信心。因此,子女们不要忽视了老年人的精神问题,要多抽空与老年人交流聊天,给他们精神安慰。

最后,莫煊祝愿所有老人们,活到老,学到老,多动脑,多参加合适的运动,学会享受生活,宽厚待人,保持乐观心态等。老有所养,老有所医,老有所乐,快乐地生活,健康地老去,安享幸福晚年生活。

仪式感 对生活的一种尊重

在日常生活中,仪式感是人们表达内心情感最直接的方式,仪式感是对生活的重视,把一件单调普通的事变得不一样。一个人的早餐可以在地铁上嚼包子解决,也可以早起慢慢准备。我们需要一些仪式感来提醒自己,生活不止眼前的苟且,还有诗和远方。

仪式通过自我暗示,可以帮助自我实现。我们往往说“心诚则灵”。“心诚”确实会帮助我们实现一些愿望。因为“心诚”,意味着我们有强烈的动机去做某件事,动机会激励着我们的行为,去为实现愿望做最大的努力。这其

实是一种自我暗示。当我们沉浸在仪式的氛围中,更容易受到这种自我暗示。

人通过仪式产生的自我暗示,才是帮助我们实现愿望的原因。而这种自我暗示的核心,是“相信”。我们相信仪式可以帮到我们,保护我们,我们相信自己确实变的更有力量,有能力可以去达成愿望。

仪式会带来身份认同感。仪式往往会有一些的程序,这种程序制造的秩序性,营造了仪式的氛围,让我们沉浸其中,感到自己也在其中扮演着某种角色,从而可能建立起对自己身份的认同感。

比如一些群体仪式,如国庆节的阅兵仪式,通过强调其仪式程序,唤起人们对自己身份的认同,大家可能会感叹,祖国真强大,作为这个国家的公民感到很自豪等等。这个时候,我们似乎能感到自己作为社群的一员,和整个社群的共同命运是联系在一起,从而对自己的身份产生认同,感到安全和满足。

有仪式感的人生,使我们切切实实有了存在感。不是为他人留下什么印象,而是自己的内心在真切地感知生命,充满热忱地面对生活。

(梅娜)

光盘行动

拒绝浪费 文明用餐

亲,今天你“光盘”了吗?

倡导光盘行动好,导向正确精神好;
光盘行动打包好,盘光节约勤俭好。