

情绪低落 闷闷不乐

我的父亲是抑郁了吗

本报记者 梁智玲

“今年入秋以来,家住市龙源湖小区的杜女士发现,68岁的父亲情绪不高,一天到晚都闷闷不乐,整日念叨着自己有大病,日常起居也没了规律。“爸爸一直一个人生活,最近身体也不太好,我们都特别担心他,这段时间只能日夜陪伴着。”杜女士说。



两周前,杜女士带着父亲到医院作了检查,全面体检后发现,父亲的身体并没有很严重的疾病,多年的高血压、糖尿病靠药物维持,生理指标仍保持在正常范围,身体各器官也没有出现病变。“总有心慌、头晕、食欲低等,甚至还有特别不好的预感,感觉自己的身体出现了大问题。”可李女士的父亲却常说。与心理科医生会诊后,医生诊断其轻度抑郁,给出了请关注心理、调节情绪,必要时采取药物治疗的方案。李女士心里也产生了疑问:爸爸怎么就患上了抑郁症?

抑郁症,如今对很多人来说已经不算陌生的词了。根据《2022 国民抑郁症蓝皮书》的数据,中国患抑郁症的人数约9500万,这意味着差不多每14个人中就有1个抑郁症患者。纵使我们对抑郁症的威胁,抑郁症的就诊率却并不高,仅有10%左右的患者曾接受过系统的治疗。而抑郁症又确实是一

个可以治疗的疾病,大多数患者经过治疗能够痊愈或者至少改善症状。

在老年人中,抑郁症也不是一个陌生词。很多家庭中的子女都发现,日渐高龄的父母会阶段性出现长时间发呆、精神低落、情绪消沉等情况,有的甚至一年半载无法缓解。其实,这些情况并不仅仅是变老的表现,有时可能与抑郁症相关。

河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员全兆景说,在近期的心理咨询中,也出现很多老年抑郁症患者求助。有相当一部分患有抑郁症的老人,其症状表现不如中青年患者典型。因为碍于面子,老年患者一般不会向身边人或子女倾诉自己不良的状态,老人表现出状态不好、情绪低落、心情郁闷时,也容易被家人忽视。因此,当子女在生活中发现老人突然不愿说话、唉声叹气、愁眉苦脸,总是抱怨自己身体多处不适时,在排除身体的器

质性病变又找不出病因的情况下,就需要考虑老人是否患有老年抑郁症。

老年抑郁症多与慢性病相关,也就是说,患上慢性病的老人更容易被抑郁症“尾随”。《中国心血管健康与疾病报告2021》中指出,心血管病患者抑郁症发生率较高,失眠、胃肠道系统疾病、躯干疼痛等是常见症状。其实,不仅是心血管疾病,有研究显示,在肿瘤、脑梗、糖尿病、高血压等慢性病患者中,抑郁、焦虑问题也很突出。全兆景说,一部分患者的焦虑、不安等不良情绪是疾病本身引起的,但更多的患者是因为长期的躯体不适带来了担忧和恐惧,如果再因为疾病叠加了经济、家庭等因素,很容易诱发或加重病情。

一旦发现身边的老人患上了抑郁症,或者出现抑郁倾向,该采取哪些措施呢?全兆景提出了一些建议:一是建立健康的生活方式,改善身体情况。保持规律的起床入睡作息、确保健康饮

食、积极并适量运动等可以帮助缓解抑郁症状。此外,老人还可以通过参加聚会、文艺演出等社交活动及学习新技能来丰富自己的晚年生活。二是构建家庭支持系统,获取亲情支持。家人的理解和支持对老年抑郁症患者的康复非常重要,家庭成员可多关注老年患者的情绪变化,一旦发现患者情绪低落,要及时给予鼓励和支持,帮助患者建立积极的心态。三是及时寻求专业帮助,正确面对病情。正确面对抑郁症,不讳疾忌医是获得良好愈后的第一步。老年抑郁症患者应通过咨询心理咨询师、心理科医生、精神科医生等专业人士,开展抑郁测评,了解心理治疗方案和心理疏导方法,接受规范科学的治疗方案,改善病情。对于严重的老年抑郁症患者,应在医生的指导下进行药物治疗。

上图 社会关爱让老人绽放笑容。 本报记者 王梦梦 摄

记者手记

多关注老人心理健康

□梁智玲

随着生理机制的衰退和社会因素的影响,步入晚年后,老人的社会角色、生活环境都发生着变化,心理会产生一定的落差。有研究指出,老人中有超过一半的人或多或少存在着不同程度的心理问题,甚至一些老人

会因为身体或其他各种原因有过自杀的念头。但由于对心理健康的认识不到位,老人接受心理服务的比例较低。

如何关注老人心理,帮老人安度晚年?对老人自身来说,宜建立新的

人际关系,积极寻找兴趣爱好;保持积极乐观的心态,养成健康的生活方式。对于子女来说,应陪伴、督促老人养成定期体检的习惯,关注身体健康等潜在风险,多给予老人鼓励、关爱,及时了解老人的心理动向,及时干预、

疏导,让老人时刻都能感受到安全感。对于社会来说,应引导鼓励爱老、助老的良好氛围养成,为老人搭建多元化养老保障体系,让老人健康、积极度过晚年。

降温模式已开启 老人洗澡须当心

本报记者 梁智玲

11月8日立冬,冬季正式拉开序幕。天气预报显示,我市将迎来新一轮冷空气,最低温度可能跌破0℃。距离11月15日集中供暖启动还有好几天,市第五人民医院老年病专家杨静提醒,突然降温、室内温度低,在难熬的一周,老人在洗澡时应格外注意。

立冬前一天,市民李女士把搁置了将近一年的厚被子取了出来,这床厚被子每年只用两周,就是送暖前一周和停暖后一周。11月9日早上,她家的温度计显示室温只有17℃,体感凉。“马上就要迎来新一轮降温,估计室温会下降到10℃左右。”她说。去年通暖气前,李女士的母亲因为在家里洗澡受凉,住了将

近两周医院。这天早上出门前,李女士一再叮嘱年近八旬的母亲,这几天千万别在家里洗澡。

老人因在家洗澡不当引起疾病的例子在临床上十分常见,秋冬季节气温不稳定时尤其高发。对于有慢性基础病的老人来说,一旦因室温、水温不适合在洗澡时受凉,容易引起发烧、肺炎等疾病,严重的还会出现合并心衰、肝肾功能受损等危及生命的情况。另外,由于室温低,老人在洗澡时总会想着速战速决,这种情况下极易出现手脚忙乱、滑跌倒等情况,对身体造成其他危害。

洗澡是日常生活中的“必修课”,也是老人生活的“危险项”。老人在洗澡时应

注意哪些方面呢?杨静从以下几方面作出提醒:一是要注意防滑。老人非常怕摔倒,一旦摔倒就可能骨折,因此洗澡的时候一定要特别注意防滑。应当在浴室中铺一些防滑垫,并且由家人陪同洗澡。老人体力有限,如果长时间站立会感觉特别累,因此洗澡的时候最好带一个小板凳,站累了可以坐着洗,这样既能省力又不用担心会滑倒。二是在洗澡前应确保身体无异。如果感觉不舒服,就暂时不要洗澡。洗澡时还要注意不能空腹,因为洗澡是一个能量消耗的过程,一旦处于饥饿状态,洗澡过程中容易出现头晕、四肢无力的情况。三是在洗澡时要注意通风,不要反锁房门。洗澡时门窗紧闭会造成

通风不当,易发生晕厥的现象。不反锁房门是为了一旦发生紧急情况,家人可以提供帮助。家人也要注意估算老人洗澡的时间(一般20分钟至30分钟为宜),如果进入浴室很长时间没有出来,要敲门询问一下老人的状况。四是要注意水温和室温,老人洗澡的时候一定要特别注意水温、室温,避免过热过冷的水对老人造成伤害,老人洗澡以40℃的水温为宜。过高的水温、室温会扩张皮肤血管,使血液滞留在皮肤内,导致内脏以及心、脑等部位的血供减少,有可能会诱发脑供血不全,从而导致头晕和昏厥,若摔倒易导致外伤等一系列严重后果;过低的水温、室温会引起着凉等情况。