

# 关注老人心理健康 帮爸妈解开心结

本报记者 梁智玲



“唉声叹气、不愿出门、情绪低落、独自流泪……这些情况有没有发生在你家老人身上？在快节奏的现代社会中，老年人的心理健康问题逐渐受到人们的重视。然而，他们往往因为各种原因而难以获得及时的心理关爱，有的甚至会造成十分严重的后果。老年人常见的心理疾病有哪些？我们应该怎样为他们提供帮助呢？”国家二级心理咨询师、家庭教育高级指导师、河南理工大学化学化工学院团委书记张科为老年人及子女提出了一些建议。

这是一个发生在我市某小区的真实案例。

“你好，是心理咨询师吗？我邻居需要帮助。”一天，设置在解放区新华街道丰源社区二楼的焦作市四月天社工服务中心心理咨询室，接到了一名居民打来的求助电话。

该中心心理服务志愿者张坤秋了解情况后得知，一位老人因为老伴、女

儿相继患病离世，内心十分悲痛，长时间没走出阴影，觉得生活没有任何希望，已患上严重的心灵疾病。她独自买好了寿衣和殡葬用品，想要服药自杀结束生命。关键时刻，她被邻居的敲门声惊醒，邻居第一时间向志愿者打电话求救。

张坤秋根据老人的情况，对她进行了一对一心理治疗服务。经过一段时间跟踪治疗，目前这位老人的病情有所好转，情绪逐渐稳定，还愿意走出家门帮助邻里。“老人的身体十分健康，心理疾病还需要持续跟踪治疗。”张坤秋说。

随着社会老龄化程度的逐渐加剧，老年人独居的现象越来越多。由于与社会联系度降低，孩子长年不在身边，身体机能降低等原因，很多老年人都伴有不同程度的心理疾病。

据张科介绍，老年人常见的心理疾病主要包括认知障碍、情绪障碍、人格障碍三大类。这几类心理疾病往往与生理疾病相关联，很多时候极易混淆甚至被忽视。

先说说认知障碍。阿尔茨海默病（俗称老年痴呆）和血管性痴呆是常见的两种认知障碍。其中，阿尔茨海默病是一种中枢神经系统的退行性疾病。早期症状是记忆力减退，尤其是对近期发生的事容易遗忘。随着病情的发展，会出现认知功能障碍，如语言表达不清、方向感丧失等情况。血管性痴呆通常是脑血管病变导致的痴

呆。患者多次中风后，可能出现认知功能下降。此症状会有波动，可能在一段时间内有所改善，然后又突然恶化。“多数情况下，子女往往只注意到老人的疾病本身，忽略了认知障碍带来的心理隐患。如果治疗不及时，会产生严重的后果。”张科说。

情绪障碍在老年人群中十分常见，我们经常提到的抑郁症、焦虑症都属于这一类疾病。抑郁症常在老年人身体机能下降、亲友离世等情况下发生，主要表现为情绪低落、兴趣减退，还可能有食欲下降、睡眠障碍、自责自罪等症状，严重的会产生自杀念头。焦虑症，则表现为对自身健康状况过度担忧。生活环境改变等因素容易导致老年人焦虑，他们常常会感到莫名的紧张不安，可能伴有心慌、手抖、出汗等身体症状。

人格障碍常见的为偏执型人格障碍，患者多表现为过度敏感、多疑，对周围人不信任，容易把别人的好意当成恶意，比较固执己见。

针对这些常见的心理疾病，张科提出了一些可操作性强的应对措施，大家在需要时不妨一试。一是家人应多给予老年人支持和陪伴。日常生活中，家人要多花时间陪伴老年人，耐心倾听他们的想法和感受，让他们感受到自己是被关心和重视的，特别是独居老人。二是多鼓励老年人走出家门，参加社交活动。让老年人参加一些适合他们的社交活动，比如老年俱乐部、社区活动等，这样可帮助他们扩大社交圈，缓解孤独感，促进心理健康。三是进行心理治疗介入。老年人一旦患上心理疾病，家人应高度重视起来，不讳疾忌医。目前，认知行为疗法对老年抑郁症、焦虑症等有较好的治疗效果，可以帮助老年人纠正负面思维模式。对于认知障碍患者，可以进行认知康复训练，通过简单的记忆训练游戏等方式减缓认知衰退的速度。四是帮助老年人保持健康的生活方式。规律的作息、合理的饮食和适当的运动有助于老年人保持良好的心理状态。例如，鼓励老年人每天进行适量的散步活动，对改善情绪和认知功能都有一定的帮助。

## 霜降过后天转冷 作好保暖护健康

本报讯（记者梁智玲）10月23日是霜降节气，这是秋天的最后一个节气，意味着天气渐冷、初霜出现。民间有“补冬不如补霜降”一说，这意味着霜降时节，养生保健尤为重要。焦作市首席科普专家、省健康科普专家张绍均提醒，这一时节降温明显，昼夜温差大，老年朋友尤其应注意保暖，日常饮食以除秋燥平补为宜。

前几天的突然降温，让人感受到了冷空气的威力，很多老年人都穿上了棉袄。“这几天穿上了棉袄，晚上也盖上了冬被，我还觉得冷，有感冒的症状。”今年74岁的邓阿姨说。张绍均说，此时正是秋冬气候的转折点，昼夜温差较大，抵抗力弱的老年人较难适应。这一时节，感冒、发烧以及其他呼吸道疾病发病增多，过敏性哮喘、支气管炎等进入高发期，老年人应当避免“秋冻”，重视防御秋寒。除此之外，霜降时节，气温骤降会刺激血管，一些心脑血管疾病的发病率随之上升，心脑血管疾病患者要规律服药，做好保暖工作；冷空气还会造成气血运行不畅，让人出现关节疼痛等症状，老年人外出登山、欣赏美景时，一定要注意保暖，尤其要保护膝关节。在日常生活中，老年人应根据自己的身体感知，适当加衣，做好保暖工作，切不可逞强。

每到深秋时节，总有一些老年人会出现脾胃不适，主要表现是畏寒、食欲不振、胃部冷痛等。霜降时节，秋燥与寒凉同时存在，老年人在日常饮食中应将除秋燥和进补放在同样的位置，均衡调理。张绍均提醒，在日常生活中，可适度吃点健运脾胃的食物，如山药、小米、莲子肉、芡实、白扁豆等。同时，还应注意预防鼻咽干燥、皮肤瘙痒、口渴、便秘等一系列秋燥症状，平时可以多吃花生、杏仁、百合、蜂蜜、银耳等。日常生活中，用平补的食材煮粥，以多补充水分的原则，尽量顺应时节，多食用应季水果、蔬菜，讲究营养搭配，注重均衡饮食。

霜降过后，草木枯黄，落叶缤纷，万物萧瑟，易让人患得患失，情绪低落甚至悲伤抑郁。张绍均说，环境很容易影响人的情绪，老年人调节能力差，严重者还易出现季节性情感障碍。因此，这一时节，老年人要注意防“秋郁”，保持积极向上的心态，保证充足的睡眠，趁着秋高气爽，登高望远，参加一些有益于身心的活动，调好心情防悲秋。同时，还可以通过慢跑、散步等方式强身健体、舒缓情绪。五禽戏、太极拳、八段锦等舒缓、平和的运动也是不错的选择。

## 帮助老年人“制造快乐”

□梁智玲

很多心理问题就藏在日常生活的琐碎里，小问题解决了，老年人就找回了快乐，提高了生活质量。

如何帮老年人找回快乐、“制造快乐”？我们可以从以下几方面着手：一是加大心理健康、心理关怀的宣传力度，让更多人了解心理健康的重要性，

知晓心理咨询的必要性。二是让老年人关注心理状态的能力，甚至有自己解决问题的能力。比如，在遇到问题时，能及时调整自己的想法、转移注意力，或者通过改变生活环境，走出固有的心理状态。三是让老年人的陪伴者有发现和帮助老年人解决困惑的意

识。我们可通过丰富助老社会组织架构、开通助老心理热线、为老年人搭建活动平台、加大心理健康宣传培训力度等方式，从心理角度积极响应“积极老龄化”和“智慧养老”，用更丰富的方式帮助老人“制造快乐”。