

禁无久卧,精气斥;禁无大寒,伤肌肉。

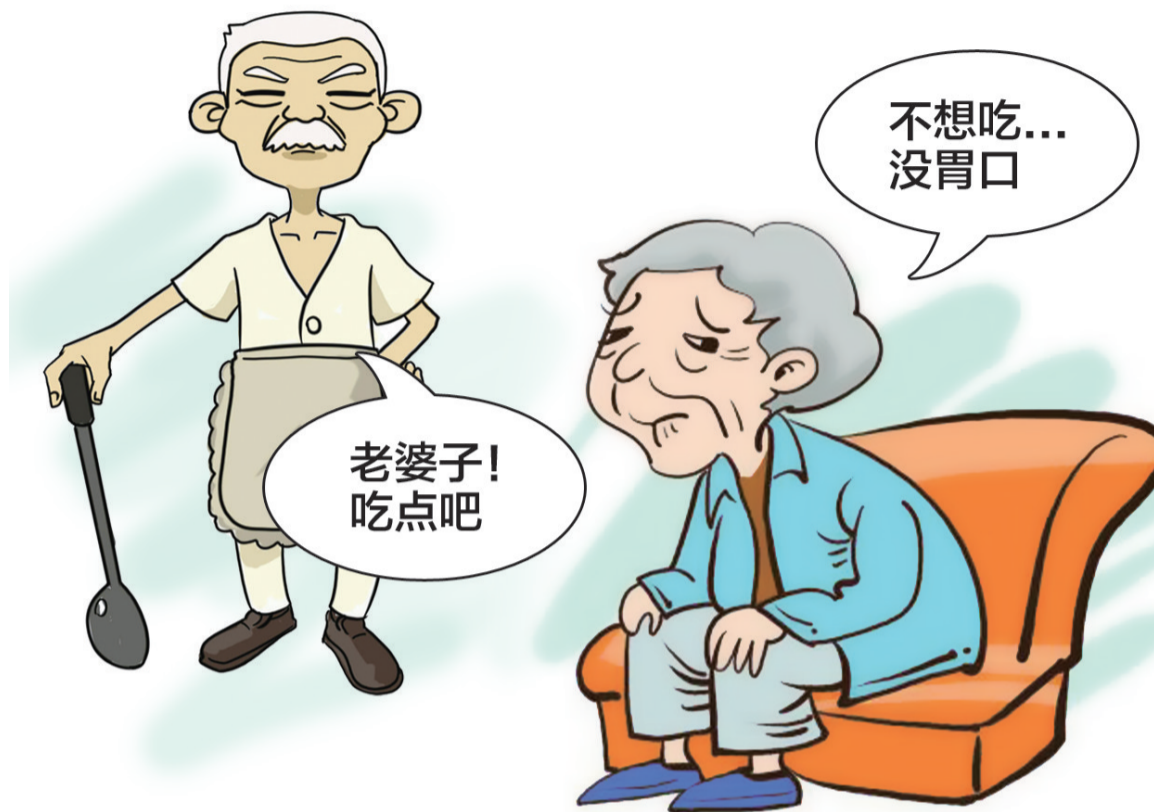
睡眠差、食欲减退,郁郁寡欢、悲观厌世……

# 情绪变差? 当心老年抑郁症找上门

□记者 曾梅

“怎么也没想到,平时开朗健谈的妈妈,也会患上抑郁症,甚至到了要住院的地步。”陈女士说,接到医生通知后,她惊讶不已,赶紧收拾东西回老家看望。

合肥市第四人民医院老年心理科副主任医师孔晓明告诉市场星报、安徽财经网记者,近年来老年抑郁症呈上升趋势,“就诊患者明显比往年要多,其中女性多于男性,严重的还会有自杀倾向。”孔医生表示,老年抑郁症需引起老年人特别是子女的重视,多陪伴,早发现、早治疗。



## 案例:唉声叹气 老妈把“死”挂在嘴边

陈女士今年48岁,老家在阜阳市区,几年前为了照顾刚结婚生子的儿子儿媳一家,她和丈夫便搬到合肥来住,只有逢年过节才会回老家看看。

“也怪我平时大意了,没关心过自己的母亲。”陈女士说,大概10年前,老父亲去世,留下母亲一人独守老宅,那时她就明显感觉母亲整日唉声叹气、郁郁寡欢,但一向粗线条的陈女士没太在意,以为只是母亲一时接受不了父亲去世的现实,心想过阵子也许就好了。

此后一段时间,陈女士也会经常去看母亲,给她买些生活用品,但母亲的抑郁感却并未减轻。3年后,陈女士的弟弟先后离婚两次,闹得家里不得安宁。陈女士说,自那以后,母亲的精神状态更加低迷。“她经常一个人坐在那里唉声叹气,担心这个担心那个,有时候晚辈一个小错,她都会大发雷霆,甚至跟孙子辈的小孩较真,一定要争回一个理。”陈女士说,当时以为是母亲要强的性格所致,在批评了孩子之后,也就没太在意。

又过了几年,陈女士和丈夫离开老家,来到合肥照顾儿子儿媳一家,便很少回老家,陈女士的弟弟整日无所事事也不太关心母亲,使得母亲的精神状态每况愈下。“最直接的表现就是郁郁寡欢,易怒、消瘦,睡眠也特别差,经常整夜不睡,坐在床边唉声叹气,甚至经常把‘死’挂在嘴边。”陈女士说。

直到几天前,陈女士嫁在阜阳当地的妹妹打来电话,说母亲经常脾气暴,甚至产生自杀倾向,并把电话给了身边的精神科医生,她这才知道,母亲的抑郁症病情已经非常严重,甚至到了要住院的地步。

## 专家:老年抑郁症增多,女多于男

合肥市第四人民医院,又名安徽省精神卫生中心,是一家以精神科为主的三级甲等医院。孔晓明在该院老年心理科工作多年,接触过不同的老年抑郁症患者。对此,他有自己的见解。

“近年来,老年抑郁症明显呈现上升趋势,前来就诊的患者也比往年增加许多,其中女性要多于男性。”孔医生说。

他举例说,不久前曾接洽一位老年抑郁症患者,最重要的病症就是,整日郁郁寡欢,心情不好,看到陌生的地方

都不敢进去,遇到任何事情都会往最坏的方面去想,总是一种坏事缠身的感觉。

“这位老人就是比较典型的老年抑郁症患者,遇到任何事情都会产生负面联想,久而久之,对自己的精神状态也产生了非常不利的影响,导致产生抑郁症。”孔医生说,许多老人患了抑郁症自己却没意识到,加上家人也疏于留意,最终导致病情恶化,甚至产生不良后果,这其中就不乏自杀倾向的患者。

## 分析:郁郁寡欢或为抑郁症前兆

老年抑郁症患者最直接的表现,主要是3个方面。

首先,老年人患了抑郁症,他的睡眠质量会明显下降。“比如与往常相比,近一段时间明显感觉入睡难、醒得早,深睡眠时间也很短,这样的话就需要引起自己和家人的重视了。”孔医生说,其实精神疾病很多都是最直观地体现在睡眠上。

其次,食欲减退,体重减轻。“如果最近一段时间,几个月或几年里,明显食欲减退,吃什么都觉得索然无味,体重有明显降低,这也要注意了,结合精神上的变化,基本上可以考虑是不是抑郁症找上门来了。”他说。

最后,精神方面经常郁郁寡欢、唉声叹气,对什么事都抱着悲观、消极的态度,会过分担心。“比如有些老年人会担心自己是不是这里生病那里生病,可到医院检查又没有什

么明显的病症。这种情况下,就需要考虑到精神科进行就诊,看是不是精神方面的疾病导致。”孔医生说,许多老年人突然出现一段时间的郁郁寡欢,精神状态低迷,也可能是抑郁症的前兆或表现。

那么,抑郁症发病的原因是什么呢?孔医生说,主要是内因和外因两方面所致。

“内因主要体现在身体内部,即身体条件系统内环境改变,导致抑郁症发生;外因则有可能是身体疾病起到推波助澜的作用,或者身边发生了什么坏事,导致其容易焦虑甚至易怒,又或者是心里有事,心结解不开,加之自身性格内向、较真,加剧了事件所造成的消极影响,把很多事情憋在心里,最终导致精神受到影响。”孔医生说,许多一系列的问题综合作用下,导致抑郁症的产生、发展。

## 建议:家人多陪伴,要有防治意识

那么,对于老年抑郁症,应该如何预防和治疗呢?孔医生说,对于家人特别是晚辈,应该多关心老人,多留意他们的生活和心理状态。

“比如,如果发现老人睡眠质量下降、食欲减退、精神上郁郁寡欢、唉声叹气,或者对事情总是抱着悲观态度,这就需要多加重视了,多跟老人进行沟通,多聊天,多站在他们的角度考虑问题,让老人觉得自己是被关爱的,即使遇到不好的事情,也有家人一起陪着跨过这个坎儿,在心理上给老人以陪伴和支撑。”孔医生说,在老年抑郁症上,家人的陪伴、支持、配合尤其重要。

在孔医生看来,更重要的还是老人自身的调解。

“抑郁症是多因素共同作用下产生的,良好的生活方式、健康的心态是抑郁症的天敌。”孔医生说,老年人应多重视睡眠、饮食等生活方式,适当扩大自己的社交圈子,对待事物抱着积极的态度去面对,有任何心结,多与家人、朋友沟通排解,把消极情绪扼杀在摇篮里。

孔医生建议,不管是家人还是老人自己,一旦发现有上述症状,都一定要及早介入,或沟通排解,或到医院就诊。“早发现、早治疗,是最好的办法。”他说,抑郁症在合理的治疗下,普通抑郁症通过药物等常规治疗,治愈率都可以保证在70%以上;对于重症患者,通过非常规治疗,都可以起到很好的治疗效果,后期恢复也会不错。