

长期“不开心” 可能是抑郁症

家人朋友社会都应关注老年人心理健康

老年人的心理疾病已成为一个不容忽视的社会问题。老年人的生理机能能在衰退的同时,心理方面也面临着诸多挑战,这些问题不仅关乎他们的生活质量,还给家庭和社会带来了负担。那么,老年人出现抑郁等心理疾病的原因是什么?如何帮助陷入抑郁的老年人?针对这些话题,记者进行了采访。

老年人抑郁并非个例

苏州市民莫女士今年61岁,和老伴儿居住在一起,而女儿因工作繁忙,鲜少回家探望。近半年来,莫女士的心境发生了显著变化,时常感到心烦意乱,情绪波动大,笑容很久没有从她脸上显现出来了。她不再愿意与邻里、朋友交往,连以往得心应手的家务活儿也变得费力起来。另外,她的睡眠质量也明显下降,身体总有种说不出的不适感。莫女士开始觉得生活失去了意义,认为自己成了家庭的负担,甚至萌生了自杀的念头。

面对莫女士的异常,家人终于意识到问题的严重性。日前,家人陪同她前往吴中区精神卫生中心就诊。该中心副主任、精神科主治医师冯奕接诊后,为莫女士进行了全面细致的检查,最终确诊为抑郁症。随后,冯奕为莫女士提供了心理疏导,同时对她进行药物治疗。目前,莫女士正在接受进一步的治疗。

75岁的张先生在老伴儿离

世后也发生了类似问题。最近,家人还发现他睡眠严重不足,每天凌晨三四点便醒来,再难入眠。他的食欲也大幅减退,身体日渐消瘦。在家人坚持下,张先生勉强同意前往医院就诊,最终被确诊为老年抑郁症,目前正在接受专业治疗。

介绍,老年人面临着多重生理与社会心理方面的挑战,这些挑战相互交织,共同构成了他们心理健康的潜在威胁。

首先,身体机能的自然减退是老年人不可避免的生理变化之一。这包括视力、听力、行动力等方面的下降,直接影响到他们

的港湾,家人的关爱与支持至关重要。子女要常怀感恩之心,给予老年人更多的陪伴与倾听,通过深入沟通,了解他们的内心需求与情绪波动。同时,子女应鼓励老年人走出家门,参与社交活动,如温馨的家庭聚会、热闹的社区聚会,让他们在互动中感受到亲情的温暖与友情的陪伴。当老年人遭遇心理疾病时,家人更应成为他们坚强的后盾,积极配合治疗,确保他们按时服药、规律复诊,共同走过这段艰难的旅程。

再者,随着年龄增长,老年人的认知功能也会有所下降,包括记忆力、注意力、理解能力等方面的减退,这不仅限制了他们参与社会活动的的能力,还削弱了他们对心理压力的应对和调节能力。这种心理调节能力的下降,使得老年人在面对生活压力和负面事件时更加脆弱,更容易陷入抑郁状态。

家人朋友可以做什么

老年抑郁症患者常表现出一系列典型的症状,包括情绪低落、兴趣减退、强烈的自责感以及睡眠障碍,如早醒现象。他们的食欲也可能明显减退,对曾经热衷的活动,比如下棋、跳舞等逐渐失去兴趣,取而代之的是整天唉声叹气,感到生活失去了意义。

“如何帮助陷入抑郁的老年人,是一个需要我们全社会共同关注与努力的问题。”冯奕指出,面对老年人心理疾病问题,我们需要从多个方面入手,为他们提供全面且细致的支持和帮助。

一方面,家庭是老年人心灵

的港湾,家人的关爱与支持至关重要。子女要常怀感恩之心,给予老年人更多的陪伴与倾听,通过深入沟通,了解他们的内心需求与情绪波动。同时,子女应鼓励老年人走出家门,参与社交活动,如温馨的家庭聚会、热闹的社区聚会,让他们在互动中感受到亲情的温暖与友情的陪伴。当老年人遭遇心理疾病时,家人更应成为他们坚强的后盾,积极配合治疗,确保他们按时服药、规律复诊,共同走过这段艰难的旅程。

另一方面,社会的支持同样不可或缺。社区可以搭建老年心理咨询与服务平台,提供专业的心理咨询与疏导服务,为老年人排忧解难。社会福利机构则应积极组织丰富多彩的关爱活动,如志愿者探访、老年兴趣班等,让老年人在参与中感受到生活的乐趣与社会的关怀。同时,我们还应加大对老年心理疾病的宣传力度,消除社会对老年人的误解与偏见,共同营造一个尊重、包容、关爱的社会环境。

此外,老年人自身也应积极面对生活,勇于调整心态,丰富精神世界。他们可以尝试学习新知识、探索新领域,如练练书法、种种花草等,让晚年生活更加丰富多彩。这些活动不仅能够提升老年人的生活质量,还能有效缓解孤独感与无用感,让他们感受到生命的价值与意义。

据苏州新闻网



资料图

冯奕强调,老年人是抑郁症的高发群体,这一问题的严峻性不容忽视。他们面临着身体机能下降、社交圈缩小、亲人离世等多重挑战,这些都可能成为情绪低落的诱因。

多重生理与心理调整

什么原因导致老年人成为罹患抑郁症的高风险群体?冯奕

的日常生活质量和独立性,从而可能引发自卑感和无助感。同时,社交圈的逐渐缩小,尤其是退休后与同事、朋友的联系减少,以及子女因工作、成家等原因不在身边而导致的空巢独居现象增多,使得老年人感受到强烈的孤独感和被边缘化的感觉。

其次,老年人还可能经历生命中的重大丧失事件,如丧偶,这不仅意味着情感上的巨大空

婆婆的布艺作品

汪小科

婆婆是个节俭的人,平日里连一点碎布都舍不得扔。她这么节俭,除了习惯使然,还因为她有绝好的缝纫手艺。听婆婆说,她很小的时候就跟母亲学艺,后来也曾靠给人织补、改做旧衣物谋生。后来,婆婆不再以此为业,但仍然时常搜集一些碎布边角料,装满一箱又一箱。有时,她突然灵光一闪,就会从箱子里找出几块布料来,裁剪、拼接、缝合到一起,做成各式各样的收纳袋、抱枕套,或塞进棉花,做成各种布艺作品。

有一次,我逛夜市时无意间看到一个卖布艺品的小摊。出于好奇,我走近看了看,发现那些手工工艺的做工与婆婆的手艺相比,实在相距甚远,只因造型别致,就能卖个好价钱。我把那个小摊上新颖的布艺工艺品买回来很多,给婆婆提供灵感。当婆婆看到这些新奇的小物件时,眼中绽放出了亮光。不一会儿,她就又拿出了那些积攒已久的碎布边角料,戴上老花镜,坐到缝纫机前穿针走线,踩动踏板,神情专注地忙活起来……

没过多久,婆婆就做出了

一堆精致的布艺小手工:各式挂坠、香囊、布包、饰品,做工精细,造型别致,品相丝毫不逊于精品店的布艺品。几天后,我将婆婆做的布艺作品拿到夜市上售卖,吸引了很多年轻顾客购买。婆婆见销路不错,备受鼓舞。接着,她不断做出新品,生意也持续火爆。

就这样,家中囤积已久的碎布边角料不仅派上了用场,还在婆婆的创造下发挥了巨大的价值。赚钱还是次要的,最有意义的是这让婆婆找到了快乐,也看到了自己晚年的价值。



图话夕阳

73岁的张国英家住沧州市新华区铁路新村,喜欢唱歌跳舞。因为她在排练舞蹈。冯萍摄

父亲的白发

张帮俊

有半个月没有回去看望父亲了。这个星期天,我领着女儿一起去了父母家。我们的到来,让父亲非常高兴,他从早上就开始张罗我们爱吃的菜。

饭后,父亲将我女儿搂在怀里,听她唱歌。我则在院子里帮父亲洗衣服。这时,就听见我女儿对我大声喊:“爸爸,爷爷头上有好多白头发了!”父亲捏了一下我女儿的鼻子,笑着说:“傻孩子,人老了当然会有白头发了,不必大惊小怪的。”我女儿一听父亲说他老了,就哭起来:“爷爷不老!爷爷不老!”听到这话,父亲搂着我女儿亲了又亲。

我洗好了衣服,对父亲说:

“爸,我给您梳梳头吧!”父亲笑着说:“我哪里用得着你给梳头?我还没到不能自理的年纪。”我说:“长这么大,我还没有给您梳过头呢,您就让我给您梳一回吧!”父亲知道我的性格,只好答应了。

我从屋里拿来一把按摩梳,让父亲在椅子上坐好。父亲原先的一头黑发如今已半白。拿着梳子从上到下梳下来,一根根白发刺痛了我的心。抚摸着父亲的根根白发,我不敢相信。

记得母亲曾对我说:“当年,媒人把你爸介绍给我的时候,见到你爸的第一面,我就同爱上了这门亲事。”我好奇地问:“为啥?”母亲笑着说:“就是你爸的那头黑发吸引

人。要知道,头发旺盛、黝黑,说明身体健康。”我继承了父亲这个基因,也有一头浓密、漂亮的黑发。

父亲的白发也如同这岁月一样,慢慢变老。自从母亲去世后,生活的重担压在他一个人肩上。为了改变家中贫穷的局面,父亲忍受着中年丧妻的痛苦,跑起了长途运输。跑长途是一份非常辛苦的工作,在人们进入梦乡的时刻,父亲却常常要睁大眼睛,紧握方向盘,与月亮为伴,为生活奔波。

阳光下,父亲的白发闪耀着,让人心疼。有人说,岁月像条河,在我心里,父爱就是一条永远流淌的河。岁月易老,可是,在我的心里,父亲永远不老。

当我们渐渐老去

王祥林

年龄的增长,让我淡泊名利、知足常乐,让我越来越善待生命中的每一个黎明与黄昏,也越来越有足够的勇气面对老年生活。

曾经的热血与豪情,如今已被岁月的洗礼淡化,只剩下深深的思索与对生命的珍视。宝贵的生命啊,你是如此的脆弱,如此的短暂。我的一位同事,每天像个陀螺一样一心扑在工作上,废寝忘食,各种荣誉和光环萦绕左右。直到有一次,他去医院检查,得知自己已到了癌症晚

期,这才体会到健康的可贵。

老去并不代表衰老和无能。相反,老去意味着经历与智慧的积累,意味着对生命更深层次的理解和把握。当我们拥有足够的勇气面对老去,我们依然可以保持内心的年轻与活力,依然可以燃烧生命的激情与能量。

让我们学会淡泊名利,迎接生命的每一个挑战,拥抱生命的每一个奇迹吧!让我们拥有足够的勇气面对老去,书写属于自己的美丽岁月吧!