

多陪伴让老人不再苦闷

●梁屹



摔断腿 爱跳舞的老人陷入抑郁

王奶奶今年65岁,外人看来挺幸福。年轻时在文工团跳舞的她,退休后也经常跳广场舞,精气神都不错。但最近因为走楼梯时不小心摔成粉碎性骨折,王奶奶笑容不再,经常唉声叹气,坐在轮椅上,不爱出门,食量减少,睡眠也不好。儿子把母亲推到平时跳广场舞的地方,王奶奶却说再也不想到那些跳舞了,甚至情绪激动地说:“我活着还有什么意思?”泪水不住地往下掉……

对于王奶奶的情况,专家解释说,王奶奶目前处于抑郁状态,如果不注意,抑郁情绪持续过长的时间,就容易患上抑郁症。王奶奶的抑郁情绪与负性生活事件(摔断了腿)有着很大的关系,这个时候,家人的陪伴很重要。“家人应该给予王奶奶足够的关心和照顾,理解她的悲伤、难过甚至暴躁的情绪,让她充分释放情绪,而不是压抑或让她转移注意力。”

寝食难安,思维迟缓要引起注意
“角色转换、健康问题、空巢生活、经济压力和死亡恐惧是老年人抑郁的常见原因。”专家表示,老年人的抑郁主要有四大表现:

- 1. 躯体疾病为主。主要表现为睡眠障碍、食欲减退、体重下降、性欲减退、便秘、某部位的疼痛、阳痿、闭经、乏力等。
- 2. 情绪低落是抑郁障碍核心症状。主

要表现为显著而持久的情绪低落、悲观失望、对生活没有兴趣、高兴不起来,整日忧心忡忡、郁郁寡欢,还会感到绝望、无助与无用。70%以上的老年抑郁患者可有焦虑和激越,表情紧张、惶惶不可终日。

3. 生活中的兴趣明显下降。原来喜欢的事情都逐渐放弃,什么都懒得干,甚至觉得生活变得枯燥乏味、生活没有意思、活着没有价值。

4. 自信心下降,认为自己是个失败者,无用、有罪等。

5. 思维迟缓。患者思维联想缓慢、反应迟钝、言语少、语调低、语速慢,自觉“脑子较前明显不好使”。轻者交流时间多答少,严重者无法交流。

家人陪伴有助避免抑郁症

专家表示,要避免老人患上老年抑郁症,要多方面相结合:

一是要正确面对离退休。离退休是一个正常的且不能避免的过程,是社会角色的转变。退休后也可以继续学习,参加一些活动如阅读、音乐、舞蹈、书法、园艺、棋类等,既丰富精神生活,又陶冶情操,更能减少孤独、空虚感。

二是要注意身体健康。每天合理饮食、合理运动,长期吸烟、饮酒的老年人应逐渐减量、戒断,因为戒烟、戒酒是保护脑神经、长寿、益智应遵循的基本原则;定期体检、参加健康普查,做到疾病早发现早治疗;家属更要耐心倾听老人对自己心情和病情的叙述,使他们有安全感,以消除孤独、恐惧、焦虑、抑郁情绪对身体的影响,提高抗病能力,促进身心健康。

三是要多和家人在一起。要关心空巢老人,平时多抽空回家看看,多与他们交流。

四是买一份保险。退休前的工作应该按照规定买社会保险,有经济条件的最好再买一份保险,防止发生重大事故或患重大疾病时因为不能承担医药费用而延误治疗。

五是要实事求是评价自身健康状况,保持乐观积极的生活态度,正确对待生死。对身体过分担忧的老人,可以到正规医院做必要的检查,以消除焦虑感和紧张感。



吃啥都过敏病因竟然在心理

●楚健

一位近50岁的陈女士(化名)很长时间以来,无论吃什么东西都感觉自己过敏,很长一段时间,自己吃什么过敏,口腔都感觉到很不舒服,想吐,每天只能吃单一的食物,四处求医,非常痛苦,平时外出都是戴口罩。

细心的心理科专家发现,虽然陈女士的丈夫和女儿一同前来,但在陈女士诉说自己病情的过程中,其丈夫一直在看自己的手机。

经过检查,专家最终诊断为:口腔没有任何问题,过敏是假的,平时夫妻交流少,加上到了更年期,陈女士身体不舒服的症状是因焦虑引起。

专家对陈女士进行了专业的心理辅导,花了近一个小时让她明白了焦虑来自于自己的内心,而不是食物,她当时就豁然开朗,下楼就去掉了戴了几个月的口罩。

按照专家的指导,生活一周后陈女士什么都能吃,困扰已久的口腔“过敏”消失了。

专家分析,陈女士的“过敏”来自内心的“焦虑”,焦虑的原因是从小的成长环境给她潜意识里留下的记忆。目前和丈夫及家人的沟通模式、更年期只是产生“焦虑”的诱因。后期陈女士已愉快地接受了定期的集体心理辅导。

大家的公德心去哪儿了

●赵可佳

中国崇尚伦理道德的历史源远流长。然而在当今社会,人们常常看到很多不文明现象:排队加塞、随地乱扔烟头纸屑、上完公共厕所不冲水、侵占公共基础设施……在公共场合,很多人也越来越冷漠,看到小偷不敢揭发,看到老人摔倒不扶;更甚者制造假冒伪劣、用有害物质加工食品、坑蒙拐骗……每一个现象都如一把利剑,指向了“公德心缺失”这一严峻问题。

公德心为何成为国人痛处?发人深思。专家说,公德心是一种公共的道德准则,无形中约束着人们的行为,维护着社会的秩序。它的缺失主要是由于道德教育的不足,导致一些人没有意识到自己的行为是自私且损害公共利益的。道德行为的养成要靠内在的道德情感和外在的舆论压力。在公共场所中,人们彼此陌生,互相之间缺乏情感联结,又处于不会被直接谴责的“匿名”状态,不管做了什

么,都不会影响到自己的人际关系和事业成就。没有外部压力,公德就变得“可有可无”了。

另外,缺乏“维护者”也会让人们的公德心被私心埋没。心理学上有一个“责任分散效应”,从公德心层面上来说,就是当有一个人看到老人摔倒了,他就会责无旁贷地站出来帮忙;但是当很多人看到老人摔倒没人去扶,就觉得这件事不是自己的责任,“别人也可以去扶”,就会推卸、退缩,变成了“冷漠的旁观者”。

公德心是社会文明的一面镜子,尤其是我国已由熟人社会转入陌生人社会,陌生人之间的交往空前频繁。如果没有了公德心,社会将是一盘散沙,我们每个人都会感到生活不便、人情冷漠,所以加强民众对陌生人的责任意识至关重要。为了改变公德心普遍缺失的现状,专家建议,首先要家庭、学校加强公德心的教

育。从孩子开始提升国民素养,让孩子从一点一滴做起,比如把果皮纸屑扔进垃圾桶、不随意践踏草坪、看到别人需要帮助主动询问,勇于承担在社会中自己的一份责任。对于成人来讲,也要在日常生活中时刻不忘提升个人修养:比如“日三省吾身”,经常反省自己的言行是否谦和、友善;从言谈举止的细节处着手改变,认识到自己的缺点;多阅读多思考,扩大知识面,学会从多角度看问题;做到宽人严己,恪守道德准则等。

此外,要鼓励社会公德的“维护者”,惩罚“破坏者”。当所有人都觉得公共场所的事与自己无关时,就需要一个社会公德的“维护者”挺身而出,来制止、曝光不文明行为,或者对陌生人伸出援手,成为民众的道德模范,激励人们追求正气,养成高尚的道德情操。同时,对于违反社会公德的人要给予有效惩罚,让公民知道自己并不是“匿名”的,在公共场合也会受到监督。这样,才能在社会上形成良好的道德氛围,让公德心不再“缺席”。

春季女性需防“心病”困扰

●朱洪齐

春天气候多变,阴雨天较多,阳光相对较少,造成大脑内松果体分泌增多,从而使体内其他激素分泌不均衡,出现代谢紊乱,导致人体的认知、情感、行为和意志等异常。女性相对男性而言往往情感更细腻,情绪也更容易被感知。加上现代的女性身兼多个角色,要在多个身份中随时调整转换和平衡,就会产生很多压力和情绪。当女性在思想上有很多纠结挣扎时,就会产生焦虑、忧郁、烦躁等多种混合情绪。

专家提醒女同胞们,春季心理疾患发病的前兆表现主要是睡眠障碍和情绪障碍,如失眠;情绪不稳、浮躁不安;没有明显原因的持续疲乏感,休息后也难以复原;容易为小事发脾气或常自责,有内疚感,自我评价过低等。这时如不加以注意,就会引起慢性疲劳综合征、抑郁症等“心病”。

“需要注意的是,心理异常并不等同于心理障碍或者疾病。”专家表示,“现代女性无论在工作还是家庭方面都面临许多压力,在春天这样一个特殊的季节有一些集中的爆发呈现是很正常的。症状只

是外在的呈现,甚至是一种表达,我们要去探索的是这背后的深层需求是什么。”可以试试这些解压方式

无论是女性自己还是作为伴侣的男性都应该在这个时候关注女性的身心健康。以下几个方面简单容易且有效。

1. 及时的情绪表达。当感到情绪比较抑郁或者烦躁的时候,可以找个地方或者向他人倾诉,对自己的情绪及时进行处理。

2. 适当的放松运动。身心同属一个系统,身体和心理互相影响,做一些减压运动有助于缓解压力和调节情绪,比如瑜伽、舞蹈。

3. 树立正面心态。正确地看待自己的身心状况,不纠结于问题,看待事物一分为二,并且寻找积极面。

4. 学会分解压力。寻求伴侣支持和帮助,将部分压力分担出去,量力而行,学会爱自己。

5. 寻求专业心理帮助。心理咨询并非

病症患者的专利,心理咨询更多以发展性为导向,专业的陪伴和引导有利于让女性更快地走出不佳的心理状态。

保证充足睡眠及适量运动

除了以上所说的几点,在这个特殊的时节,对于这些精神方面的疾病要积极预防,不能过度疲劳,要保证有充足的睡眠和适当的体育运动。”专家建议,一些有精神病史的患者在春季要加强保健和治疗,以预防为主。家人要多方面给予关怀和支持,尤其是心理方面,尽量避免各种刺激因素。

专家强调说,“特别是对于往年经常发病的精神病患者,在春天时节千万不可大意,一定要做好及时复查。因为春天是精神病老病号最容易复发的时期,除此以外,有精神病史的患者一定要严格按照医嘱服药,擅自加药或者减药都会导致病情变化。此外,家庭乃至社会的宽容、理解对精神病患者来说是莫大的心理支持”。

人未老心先老

●马健文

我们说一个人多少岁,往往是指他的生理年龄,与之相对应的是心理年龄。心理年龄指人的整体心理状态所流露的年龄特征,与生理年龄不完全一致。两者相一致时,中青年人应该积极奋进、雄心勃勃;而老年人则趋向稳定,不爱改变,情感淡然。一些年轻人的情绪、言行举止却提早显现出一副老态龙钟的模样。有人把这种现代心理年龄远高于生理年龄的状态称为“心理衰老”。表现包括:竞争意识退化、懒散、固执己见、情绪化、敏感等。

现代人为什么“人未老心先老”呢? 1. 超负荷运转。大部分心理衰老者均有难以承受工作、经济、家庭压力的感受,他们倾向于默默忍耐,与周围人缺乏沟通; 2. 成为“孩奴”。对孩子期望高,苛求自己为其未来创造舒适的条件,却渐渐感到孩子占据了自已的生活; 3. 职业倦怠。厌倦了工作或遇到瓶颈停滞不前,却不得不坚持下去; 4. 见多识少。经历过一些事情,却缺乏开阔的眼界和心胸,不能积极认识。

由此可见,“心理衰老”是一种阶段性的、可变的总态。因此,及时调整心态很重要。以下方式可供参考:

把今天过好。过多的预期焦虑对现实无益,该来的总会来,来了再去应对就好。学会把今天过好,享受当下的悠然自得。

学会释放自己。独自消化情绪会让人变得沉重、忧郁。人都需要找到一些方式将日常积压的负面情绪及压力向外释放,重新回到积极阳光的状态,运动、唱歌、倾诉都是不错的选择。

阅读。人在世间走一遭总会看见许多是非黑白,书本会让你拥有更多角度去认识周遭的人和事,让你以更灵活的方式应对所遇到的问题。