晋江经济报 JINJIANG ECONOMY NEWS
总第268期
2024年1月24日 星期三 编辑_黄海莲 校对_黄青稚 设计_李江龙 电话0595-82003110

晚晴聚焦

从“心”出发 关爱老年人心理健康

说起老年人的健康问题，大多数人首先想到的都是身体健康，很少人会关注到老年人的心理健康问题。事实上，老年人是心理疾病的易感人群，心理健康问题极需关注。但是，在现代社会，因为各种原因，人们往往会忽视老年人的心理健康问题。“随着年龄的增长，老年人身体逐渐虚弱，心理上也面临着许多挑战，如孤独、焦虑、抑郁等。老年人保持心理健康，对于提高老年生活质量和幸福感具有重要意义，而家庭社会更应该高度关注老年人的心理健康问题。”晋江市第三医院心理科主任、国家二级心理咨询师陈荣尧表示。今天，我们就来聊一聊老年人的心理健康问题，多关注关爱老年人的身心健康。

七旬老夫妻问诊心理科

“生活中，老年人患有心理健康问题的不少，但是在实际门诊中，老年人主动来问诊的并不多。”陈荣尧告诉记者，在近年来的门诊中，除了有少数睡眠不好的老年人主动来求诊外，患有相关心理健康问题的老人来问诊的并不多。在为数不多的患者中，有一对七旬老夫妻给陈荣尧留下很深的印象。

“一开始，老两口来到诊室时是说阿伯一直睡不着，聊到最后，发现不仅阿伯有问题，阿姨也有问题。”原来，老夫妻相处了一辈子都相安无事，这两年阿姨却开始对阿伯“事事看不顺眼”，阿姨觉得自己一辈子为了家庭付出，却常常得不到家人的认可，心里充满了怨言；而阿伯回想过去，觉得阿姨抱怨的都是对的，开始觉得自责和内疚，导致睡眠越来越差。在和老两口深聊之后，陈荣尧发觉阿姨的抱怨已经不是单纯的情绪问题，多年累积的委屈和怨言使得她已有很深的抑郁倾向，但老人并不知道。在陈荣尧的对症治疗下，这对七旬老夫妻的症状都有了很大的改善。

“很多人并没有意识到自己有心理健康方面的问题，以为心理健康引起的各种身体不舒服是其他病因引起的。还有的人因为各种顾虑，明知道自己有心理健康方面的问题也不愿意主动就诊。”陈荣尧介绍。

老年期是人生非常重要的时期，在这个阶段老有所依、老有所养、老有所乐是人生主流。但仍然常有不和谐的情况会困扰老年朋友，有的感到浑身不适，担心自己身体有毛病，反复到医院就诊；也有老年人容易出现严重失眠，甚至会感到自己整夜不能入睡；有的容易感到很烦，莫名其妙紧张，担心孩子在外面遇到难以解决的事情，坐立不安等。这些情况的出现往往会持续存在很长一段时间，即使有时好像减轻了，但第二天又出现了，为此困扰不已。“如果经常有这些情况发生，又没有其他确定的原因，往往提示可能罹患老年抑郁障碍这个疾病。”

警惕老年抑郁障碍 以下几种情况要注意

近一年来，家住罗山的73岁林阿姨经常感到胸闷、胸痛、憋气、背痛、腹胀、反酸、便秘、浑身无力等，为此子女反复带她去多家三甲医院的心内科、消化科、疼痛科、呼吸科、睡眠科等科室就诊，做了多次全面的检查，都没有发现严重的问题。刚开始，林阿姨总觉得没找对医生，所以没有诊断出自己的疾病；在经历反反复复的就诊后，林阿姨怀疑自己可能得了“不治之症”，医生不敢告诉自己。近两个月来，林阿姨身体不舒服的症状明显加重，几乎每周都要去急诊输液治疗后才能短暂缓解。在急诊科医生的反复建议下，林阿姨才同意到精神科老年抑郁门诊就诊。

经过问诊，医生发现林阿姨的老伴两年前去世了，孩子们平时工作忙，既没有空和她聊天，也不喜欢听她唠叨。以往林阿姨把心思都放在照料家庭上，很少出门，偶尔孩子们回家看望自己时心情会略微好些，但有时又会嫌吵闹，觉得心烦，甚至发脾气。林阿姨感觉自己像“行尸走肉”，脑海里有时会有“不如死了算了”的念想，但又觉得不能给孩子们添乱，很是纠结。最终，林阿姨被诊断为老年抑郁障碍。经过治疗，林阿姨的病情很快得到了好转，各种不舒适的感觉逐渐消失，吃饭又有滋味了，心不烦了，睡眠也好了。如今林阿姨想开了，她打算好好地生活下去。

“通过那对七旬老夫妻和这位林阿姨的经历我们可以发现，老年抑郁障碍就发生在我们身边，但是却不能及时准确就诊。”陈荣尧介绍，这源于老年抑郁障碍临床表现不典型，患者身体不适感比较多，疑病观念比较多，有各种不同类型的认知损害，严重者类似于痴呆的表现，情绪波动比较大，否认自己忧伤的情绪，有时甚至出现攻击、敌意的表现。

因此，当我们发现老年人出现以下情况时，要警惕是否罹患了老年抑郁障碍。比如老人反复诉说身体不适，如各种疼痛症状、消化道症状、胸闷心悸等胸部症状，却又查不出阳性体征时，要考虑是否患有老年抑郁障碍可能。当老人对正常身体功能过度关注，对轻度疾病过分反应，要考虑到老年抑郁障碍的可能，因为约1/3老年抑郁障碍患者以疑病为首发症状。当老人反复诉说自己不好的境遇或者无欲无求、言语动作缓慢时，也有可能患有老年抑郁障碍。

日常更应关爱老年心理健康

老年抑郁障碍是常见的老年心理健康问题，除此以外，睡眠障碍、老年焦虑症、退休综合征、空巢综合征都是常见的老年心理健康问题。

睡眠障碍是由于老年人的大脑皮质兴奋和抑制能力低下，造成睡眠减少、睡眠浅、多梦、早醒等睡眠障碍。“这类患者会积极主动地来求诊，因为睡眠困难不是一件难以启齿的事，但其他症状很多人就不愿意来了，都是撑到不能撑了，才会来求医。”陈荣尧介绍道。

我们经常会看到有些老年人容易心烦意乱、坐卧不安，有的为了一点小事而提心吊胆、紧张恐惧。这种现象在心理学上称作焦虑，严重者称为焦虑症。焦虑失调是老年心理疾病的重要成因和表现之一。老年焦虑症有一般焦虑症没有的特点，而人们往往容易忽略这种心理疾病，把它归因于一些器质性疾病，如心脏病、糖尿病等。

而所谓退休综合征是指中老年人由于退休后不能适应社会角色、生活环境和生活方式的变化而出现的焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪。“空巢综合征”是指无子女或子女成年后相继离开家庭，剩下中老年人独守老巢，特别是老年单身家庭，主要表现为精神空虚、无所事事、孤独、悲观、社会交往少。

“遇到一些心理健康问题是正常的，首先我们要正确地识别问题的所在，积极求医。如果不愿意前往医院，也可以通过心理求助热线去排解，现在政府都有推出24小时的求助热线。”陈荣尧表示，除了求医以外，老年人宜采取健康的生活方式，丰富自己的老年生活，采取积极的预防措施，减少新发疾病，接纳自己老年期的不完美。“老年朋友遇事不要大悲大喜、心绪不宁，要调整心态、顺应规律。可以有意识地培养一些兴趣爱好，丰富和充实自己的生活，比如跳跳广场舞、写字作画，或者打球、下棋等；也可以积极寻找机会，做一些力所能及的工作，如参加社会公益活动等。一方面可以发挥余热，为社会继续做贡献，实现自我价值；另一方面也可以让自己精神上有所寄托，充实生活，增进身体健康。”

同时，陈荣尧也表示，家人和社会的关心对于老年人来说也很重要，多向老人普及健康知识，以免他们因不懂而产生畏惧，影响他们的心理及生理健康。当发现老人出现睡眠障碍、抑郁、焦虑或者其他心理问题时，要尽快寻求专业医疗机构的帮助。“子女应常回家看看，多陪伴老人，经常和他们谈谈心，了解他们的情绪状况。如果他们遇到一些难过的事，或者有解不开的心结，要及时进行疏导。”

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

摄影作品：《展翅》
作者：洪巧（女，1960年生）

剪纸作品：《国泰民安》
作者：陈碧理（女，1943年生）

剪纸作品：《福禄绵长》
作者：周雪莹（女，1951年生）

资讯

晋江市老年学学会召开学术研讨会

本报讯 1月18日，晋江市老年学学会年度工作总结暨学术研讨会在晋江市老年活动中心四楼会议室召开，学会全体理事、各镇（街道）老龄专干、学会研究员、入编《晋江老龄问题研究文集》第十二集论文作者及市委老干部局、市社科联、市卫生健康局、民政局相关领导参加。

会议首先表彰了获得2023年度中国老年学和老年医学学会、福建省老年学学会学术大会优秀论文奖的作者。接着，由学会副会长许约翰、民政局科员杨素婷作学术论文交流。

晋江市老年学学会会长蔡天赞作学会2023年工作总结。他表示，学会在过去的一年组织撰写了学术论文32篇，还组织了一个专题调研，形成两份较高质量的调研报告，并编辑出版《晋江老龄问题研究文集（十二）》一书，组织了一场科普宣传讲座，赠送科普读物200多份，连续第六年获省学会“优秀组织奖”表彰，为泉州市唯一获此奖项的县级单位。

义写春联便民惠民 青阳老友笑开颜

本报讯 爱心送春联，笔墨传真情。近日，“喜迎龙年新春，义写春联惠民”活动在晋江青阳街道青新社区老年协会会址一楼店面举行。活动现场暖意融融，大厅书桌并列一字排开，桌面摆上红纸和墨汁，书法爱好者挥毫施展才能，凝神聚气笔走龙蛇，一副副寓意喜庆吉祥的大红春联散发出浓浓的墨香。志愿者们将写好的春联或铺在地面上晾干或挂在钢丝上随风起舞，十分亮眼。社区老年朋友们一边欣赏着现场书法，一边留心选取春联，高兴地连声说道“写得漂亮”“谢谢你们为大家送来新春祝福，给你们点赞”，并用手机拍照发在社区居民群里。

据悉，这次活动进行了3个小时，共书写了380副春联，由青阳街道离退休干部党总支联手青新社区离退休干部党员工作室举办。

快乐学习 畅享生活 罗山老友展示学习成果

本报讯 日前，晋江市罗山街道老年学校举行专业班期末座谈会，学员们畅谈一学期的收获和感受，表示在学校既可以学到专业技能，提升素养，陶冶情操，还可以认识志趣相投的朋友，圆了年轻时的梦，并对晋江市老教委和罗山街道老年学校为大家提供的学习平台及对任课老师的用心用情教导表示衷心的感谢。

座谈会后，学员们表演了剪纸、唱歌和走秀等各具特色的文艺节目，充分展示六个多月以来的学习成果。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲采写