

■心理关注

年过花甲 防老年期抑郁障碍

刘女士原来是社区活动的活跃分子,虽然已过花甲之年,但她身体素质一直不错,平时喜欢唱歌跳舞,也没有其他负担,晚年生活美满幸福。几个月前,刘女士突然感觉到头痛头昏、胸闷气短、腰酸腿痛。在多家医院就诊检查,没有发现明显异常。但刘女士依然吃不好,睡不好,并感觉到全身乏力,对什么事情都提不起兴趣,连话都不想说,甚至有过想死的念头,刘女士的表现让家人担心不已。

在给刘女士做了全面体检后,发现其心肺及神经系统未发现躯体异常,但精神检查结果显示,刘女士存在多种躯体化不适,焦虑、心境低落、自我评价低,有自弃念头,意志行为减退,伴睡眠障碍与食欲减退、消瘦,其症状为“老年期抑郁障碍”。

老年期抑郁障碍指年龄60岁及以上的老年人中出现的抑郁障碍,其核心症状包括心境低落、快感缺失和兴趣减退,但常被其他主诉掩盖,而情感痛苦与动机缺乏等症状常与抑郁密切相关,并且年龄越大越明显。老年期抑郁障碍是常见的老年人心理疾病,老年人抑郁的后果极其严重,甚至可能危及生命。

老年抑郁症都有着许多老年期的特点,譬如抑郁症的发作,不仅表现出心境低落、兴趣和愉快感的丧失,还常伴有躯体症状,几乎半数以上甚至高达76%的老年抑郁症病人体验到疼痛性躯体症状。事实上可能有很大一部分老年抑郁症病人通常仅以躯体症



状而在综合性医院就诊,问题在于疼痛性躯体症状常常掩盖了原有疾病,使临床医生不易及时做出老年抑郁症诊断,造成老年抑郁症的低识别率。再加上患者性格要强,忌讳到精神病院就诊,而延误治疗。老年期抑郁障碍常见临床特征包括:

焦虑和激越: 焦虑和激越是老年期抑郁障碍最为常见而突出的特点,以至于掩盖了抑郁障碍的核心主诉。

躯体不适主诉突出: 老年期抑郁障碍患者可因躯体不适及担心躯体疾病辗转就诊多家医院,表现为包括慢性疼痛的各种躯体不适,历经检查及对症治疗效果不佳,其中以多种躯体不适为主诉的“隐匿性抑郁”是常见类型。

精神病性症状: 精神病性抑郁常见于老年人,神经生物学易感因素、老龄化心理和人格改变以及社会心理因素均与老年重性抑郁发作时伴发精神病性症状密

切相关。常见的精神病性症状为妄想,偶有幻觉出现,需警惕是否存在器质性损害。疑病、虚无、被遗弃、贫穷和灾难以及被害等是老年期抑郁障碍患者常见的妄想症状。

自杀行为: 严重的抑郁发作、精神病性症状、焦虑、激越、自卑和孤独、躯体疾病终末期、缺乏家庭支持和经济困难等因素均可增加老年人的自杀风险。

认知功能损害: 认知功能损害常常与老年期抑郁障碍共存。

睡眠障碍: 失眠是老年期抑郁障碍的主要症状之一。

如果老年人出现了上述症状,应尽早寻求专业医师的帮助。对于老年期抑郁障碍的治疗态度应该更加积极,抗抑郁药和心理治疗均可作为治疗首选,而物理治疗如改良电休克治疗对某些老年抑郁患者更为适宜。巩固和维持期治疗与急性期治疗同等重要。

刘姿含

孩子做事沉不下心 怎么办?

如果孩子性格比较浮躁,做事情总是沉不下心来,作为家长该怎么办呢?

首先,家长要求孩子做事情要先思考,后行动。比如出门旅行,要先决定目的地与路线、上台演讲前准备讲稿等。家长要引导孩子在做事之前,多问自己一些问题,比如“为什么做?希望得到什么样的结果?最好怎样做?”并要具体回答,写在纸上,使目的明确,言行、手段具体化。

其次,要求孩子做事情要有始有终,不急躁,不虚浮,踏踏实实做每一件事,一次做不成的事情,就一点一点分开做,积少成多,积沙成塔,累积的最后即可达到目标。家长还可以采取一些有针对性的措施“磨炼”孩子的浮躁心理,如指导宝宝练习书法、学习绘画、弹琴、解乱绳结、下棋等,这些都助于培养孩子的耐心和韧性。

第三,家长还要指导孩子学会调控自己的不安分情绪。比如在做事的时候,孩子可以用语言进行自我暗示:“不要急,急躁会把事情办坏”,“不要这山看着那山高,这样会一事无成”,“坚持就是胜利”等等。只要孩子坚持不断地进行心理上的练习,就会慢慢改掉浮躁的毛病。

最后,家长要树立一个良好的榜样。所谓“言传不如身教”,如果家长本身也有浮躁的毛病,孩子难免会受影响,所以,家长要尽量调适自己的心理,改掉浮躁的毛病,为孩子树立一个勤奋努力、脚踏实地工作的良好形象,以自己的言行去影响孩子。

湖南省儿童医院肾脏风湿科
柏华利

我与星灿的

故事③

“相信的力量”真神奇

今年49岁的龚先生是浙江义乌一家民营企业的创始人,资产上十亿,公司是浙江省文化厅、外贸厅认定的省重点文化出口企业,是世界上最大的装饰画及相框制造生产基地和出口基地之一。本期,且听他亲口讲述的故事:

清晨,习惯早到公司准备召开会议的龚先生接到母亲的电话,说肚子疼得厉害。龚先生很了解自己的母亲,平时一点小毛病小疼痛她是不会跟儿女们说的,自己忍忍就过去了。这次主动来电话,肯定不是小事。

于是他赶忙放下手头工作,陪同母亲上当地医院检查,诊断为:双肾结石并严重积水。医生建议尽快做微创手术,否则危及肾功能。但该医院不擅长做此类高难度手术。

母亲事大,百孝为先。为图放心,龚先生到处打电话找熟人,301医院,协和医院,上海瑞金医院等知名三甲医院……无奈,大医院床位紧张,需排队预约。一筹莫展之际,突地想起:自己微信朋友圈有个长沙的学长创办的星灿医院不正是治疗结石的专科医院吗?听业内行家说口碑很不错。

随后,和学长取得联系,凭着对学长的了解,龚先生选择了相信学长创办的长沙星灿(结石病)医院。他说,他相信学医出身的学长一贯坚持的信仰,相信医院创办十五年有它“存在的理由”,相信医院每年超3000台次、领先全国的手术量……他相信患者心中的口碑不会骗人,他相信“相信的力量”。

在征求老母亲的意见,并说服

弟弟、弟妹等家人后,龚先生一家不远千里来到这家医院——到达后,却发现医院硬件规模看起来并不很大。准备手术的母亲,一起陪同的弟妹,心里没有疑虑是不可能的,但在龚先生“相信的力量”下,在医院专家和医生的精心准备下,微创取石手术如期顺利进行。

最终,手术非常成功,远超预期的效果。龚先生及母亲和家人都非常满意,对手术的专业、安全、高效充满好评。龚先生说:“一个人要首先选择相信,要有能力去相信,要有相信的智慧。”



其实,要做到“相信”并不容易,在工作中、生活中,人们往往没有选择最初的相信,而错过最后的成功。正如龚先生事后在自己颇具影响的个人微信公众号里所言:“往往‘相信的力量’这么神奇,但是你却不曾拥有。”

本报通讯员 贺浩