

■心理关注

老人浑身不适、变娇气

警惕疾病掩盖下的心理问题

夏阿姨最近变得娇气了，总觉得自己浑身不舒服。上个月说自己心口痛，呼吸不畅；三周前又诉苦说胃部胀气、时不时疼痛，吃不下饭；前几天开始抱怨失眠，休息不好。情绪很糟糕，总想发脾气。儿子和女儿请假，轮流陪同她去了当地的三甲医院，从呼吸科、消化科、内科到脑科，轮流看了一遍，CT和心电图也照过了，也没看出有什么大病。

夏阿姨很崩溃，自己到底怎么了？是不是得了什么怪病？儿女们内心也很着急，但不得不得耐着性子，劝说夏阿姨多休息，多注意调理。为了搞清楚老妈的疾病，夏阿姨的儿女将母亲的种种表现写在帖子，请求网络大神帮忙诊断。

严重的情绪问题也是一种精神疾病

网络上很快就有内行看出了端倪，说这不是什么疑难杂症，不过是一种老年期的心理疾病，名为老年抑郁症，建议家人尽快带夏阿姨到精神科门诊就诊。老年人的身体异常，并非真的出现了器质性病变，而是在情绪困扰下，各类脏器的功能出现异常，表现出种种不舒服的身体症状，这种因为心理因素引发的躯体不适感，精神医学将其命名为“躯体化”，当然，这类疾病也就属于一种心身疾病。

老年人的心理状况值得关注。当他们有严重的情绪困扰时，他们意识不到情绪糟糕会导致身体异常，因为身体不舒服，他们会主动报告自己的各种症状，而不会主动报告自己有多重的情绪问题。很多老年朋友虽然情绪很低落、经常哭泣或快感缺失，但他们只会说自己有进食困难、睡眠障碍、躯体疼痛、消化不良等方面的问题。如果不了解老人的情绪表现，没找到病根，只是头痛医头、脚痛医脚，那么很容易导致病情反复，贻误治疗的最佳时期。

严重的情绪问题也是一种精神疾病，这是很多人都会忽视的。从精神医学上看，情绪稳定平和，是心理健康的重要标准之一。过于强烈的情绪会干扰个体的认知、行为和意志，导致社会功能下降甚至丧失，甚至形成心理疾病，如临床上的焦虑症、抑郁症、躁狂症和恐怖症等。

老年期抑郁症风险大 需找准问题根源

很多老年朋友罹患上了抑郁症并不知情，当然就没有办法得到正规治疗。大多数人是因为躯体疼痛、睡眠或进食异常而来寻求诊治。还有一部分人，知道自己情绪很不好，但觉得不好意思告诉别人，怕别人说自己矫情，更不想对外人倾诉家庭矛盾和个

人隐私，所以不肯就医。

如果不及时就诊，老年期的抑郁症实际上有很大风险。拖延病情，会导致个体陷入糟糕的负性情绪里，无法集中注意力，做事容易出错和忽视身边的危险，比如过马路不看红绿灯，一留神就会被撞倒。抑郁症也会影响进食和睡眠，导致个体精力变差、体重减轻，增加患病的几率，影响生活质量。严重者还会有自残自杀的想法和计划，导致个体实施极端行为。

治疗老年期精神疾病，当然找准问题的症结，深挖病根。心理问题大部分是有明显的诱因，结合个人的心理素质和社会文化因素而共同形成。通过心理医生的循循善诱，找到了夏阿姨心病的原因。原来在大前年，夏阿姨工作单位的几个老姐妹，每人拿出5万元，参与了一个集资项目。这个项目负责人吹得天花乱坠，说是高回报率，3年返回本金，半年后，每个季度都可以分到2千元。大家一听，3年就可赚到2万4千元，真是一个难得的赚钱机会。前两次，大家真的都领到了2千元现金。看的一旁的夏阿姨眼红不已，赶忙投进去了5万元。

谁承想，不到一个月这个项目就被政府通报为是搞传销，很快就取缔了，负责人也被抓走了。夏阿姨和老姐妹的血汗钱都打了水漂，欲哭无泪。虽然儿女都竭力安慰她，还给她补贴了一部分生活费，但夏阿姨如秋后茄子，萎靡了好长时间才慢慢地缓过气。大家都以为她终于看开了，走出了这段投资风云的阴影，根本没想到，夏阿姨其实一直处于痛苦伤心和压抑的状态，她不愿意让儿女们担忧，所以伪装成没事的样子。

如何应对老年期抑郁？

应对老年人抑郁，首先要做到药物治疗为主，并在疾病缓解



期，辅以一定的心理治疗。治疗抑郁症是一个漫长的过程，不能光靠医生的能力，老年人也需要做一些调整，比如要听医嘱，坚持服药。很多人不了解精神科药物，不懂得一人一方的原理，害怕有副作用，随意减药或停药，导致病情反复和加重。实际上，服药是必需的，且利大于弊。根据个人体质，在医生的建议下做一些药物的调整，才能控制主要症状。

其次，老年人也要做一些心理辅导，了解这个疾病的发生原因，表现和治疗方法。老年朋友也要意识到，心理疾病与自己的生活方式、性格、思维逻辑、人际关系等都有很大的关系，要注意过一种更为健康的生活方式，优化性格，用更为积极的思维方式去取代消极的思维方式，发展出良好的人际互动，让自己生活在一种更为友好的环境中，帮助自己度过特殊的心理疾病期。

最后，要对老年人的家庭成员做必要的照护叮嘱。家人的关爱是抑郁症患者康复的心灵良药，通过医院给亲属做一些健康照护讲座、开展医患家属的互动和参与家庭治疗等活动，让家属了解情绪疾病的特点、表现和护理方法，可以帮助患者得到更多的社会支持。让他们理解到，空巢老人需要陪伴、交流、理解和呵护，这是老年人的心理营养，是情感联结的重要途径。人老了，心理容易退化和惰化，又没有能力完全做到自我照料，这需要家人领着老人，参与锻炼、就医、社交、娱乐和学习，帮助他们延缓心理衰老，提高生活质量，从而化解心理疾病带来的精神损伤，重现找到生活信心和希望。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

高中生如何优化性格？

性格是先天因素和后天因素的“合金”。遗传是性格的自然前提，在此基础上，环境因素对性格的形成和发展起着决定作用，每个人都在塑造自己的性格。尤其是高中生，随着自我意识的发展，已经能够主动分析自己的性格特征，自觉地培养良好的性格。如何优化自己的性格呢？

1. 树立积极向上的人生观。高中生有了坚定的人生目标与生活信念，性格就会受到熏陶，表现出乐观、坦荡、自信等良好的性格特征；如果失去了人生目标和生活勇气，性格也会变得孤僻和古怪。

2. 理性分析自己的性格特征。这是深化自我认识的过程，是性格不断发展与完善的重要环节。辩证地对待自己的优缺点，克服和消除不良性格，培养和发展良好性格。

3. 自我锻炼，自我塑造。自觉确立锻炼性格的目标，使自己的态度、意志、情绪、理智等方面的性格特征不断完善。重视在实践中磨练性格，特别是在遇到挫折或艰难处境时，要具有不怕困难与勇于斗争的品格。

4. 主动帮助他人。所谓助人为乐，即心情改善了，对人的看法和态度也随之改变，有利于优化性格。

5. 融入集体。集体是人格优化的土壤，也是个性表现的舞台。集体生活为同学们提供了与各种各样的人打交道的机会，会让你更好地理解不同的性格，并从别人身上找到健全自己人格的途径和方法。

6. 选择榜样，见贤思齐。多发现父母、师长、同学、好友的优点，向他们学习。还可以将成功人士、英雄模范、伟人名人作为自己心目中的榜样，激励自己不断进步。

长沙市长郡湘府中学
心理老师 尹海君

心灵鸡汤

▲ 记得没有方向的时候看看当下的自己，是不是和你期待和梦想的一样，如若没有，请不要选择安逸！

▲ 人生总有些悔当初的遗憾，这就是“学费”。如果再给一次机会，可能你照样还是会不够珍惜，这就是人性。所以，错过的，就此别过。未来的，敬请期待。

安徽 武春华