

子女远居、社交萎缩、数字鸿沟…… 老年人心事,该如何识别与应对?

今年6月22日至28日是全国老年健康宣传周。当我们谈论老年健康时,往往聚焦于血压、血糖和骨骼,却容易忽略同样重要的心理健康。世界卫生组织明确指出:健康是身体、心理和社会适应三方面的完满状态。现代老年人面临着子女远居、社交萎缩、数字鸿沟等新挑战,心理问题不容忽视。

老年期抑郁: 不只是“心情不好”

老年抑郁的表现往往不典型。许多老人不会说“我很难过”,而是表现为:反复头痛胃胀但查无异常,从前喜欢下棋养花如今提不起劲,早醒后无法再入睡,反复就医坚信自己得了重病,不愿出门见人。

应对策略:家人不要说“你想太多了”,而要说“我看你最近不太舒服,我们一起聊聊”。鼓励老人保持规律作息——定时起床、吃饭、散步,即使不想做也要先动起来。若上述表现持续超过两周,请带老人到老年精神科评估。老年抑郁的药物治疗效果良好,切勿因“丢人”而延误。

焦虑障碍:老人在担心什么

老年焦虑常披着“操心”的外衣,容易被误认为性格使然。警惕以下表现:每天反复量血压、稍有波动就紧张不安;子女晚归半小时便想象各种可怕场景;不敢独处、不敢坐电梯;伴有心慌手抖、出汗等躯体症状,常被误诊为心脏病。

应对策略:当老人反复说“万一出事怎么办”时,温和地问:“过去发生的概率有多少?最可能的结果是什么?”教会老人腹式呼吸——吸气4秒、屏住2秒、呼气6秒,每天练习5分钟。如果老人害怕独自出门,从陪伴走出小区开始,循序渐进地面对,逃避只会强化焦虑。避免反复说“别担心”,



改为“我知道这种感觉很难受,我们一起看看能做什么”。

孤独感: 物理与心理的双重距离

孤独不等于独处。住在子女家的老人也可能感到深深的孤独。典型表现包括:反复念叨“活着没意思”“我成了废人”;子女离开后情绪明显低落;社交圈急剧收缩,不再参加任何活动。

应对策略:有的老人本就喜欢安静,不必强行改变。真正需要干预的是渴望社交却无力触达的状态。给老人安排具体可胜任的任务——帮忙记账、择菜、照看盆栽。孤独的本质不是没人陪,而是“不被需要”。对于异地子女,固定时间的语音留言、共同听一段戏曲后打电话讨论,比走形式的视频通话更能建立情感连接。社区食堂、老年大学等提供的规律性“弱连接”,对抵御孤独有奇效。

认知下降带来的心理困扰

需要区分正常遗忘与病理性下降。正常老化:偶尔忘放钥匙,过会儿能想起。需要警惕的信号:反复问同一个问题且完全不记得问过;在熟悉的小区迷路;性情明显改变——温和的人变得多疑易怒;

判断力下降,如夏天穿棉袄。

应对策略:不要急着“考”老人“你还记得我吗”,这会带来羞辱和恐惧。改为自然提示:“今天星期二,早上我们吃过粥了。”建立固定的物品摆放位置、日历上打勾记录等外部记忆支持。当老人说错话时,不影响安全的前提下不必强行纠正,与其说“你记错了”,不如说“我们再看一下”。记忆力下降不等于老年痴呆,到神经内科做一次规范评估,明确原因——维生素缺乏、甲状腺功能减退等问题是可逆的。

老年人的心理问题与躯体疾病、社会支持、一生的人格底色密切相关。家人最有效的干预并非高深技巧,而是稳定的陪伴和不带评判的倾听。不必急于给建议,不必说“你要想开点”。安静地坐在一起,这份沉默本身就是最好的药。

如果症状已明显影响生活——老人吃不下饭、睡不好觉、反复说不想活了——请像带老人看高血压一样自然地去和心理科。心理疾病可以治疗,早一点干预,晚年的生活质量就多一分保障。老去是每一个人都要走的路,但这条路不必孤独,也不必沉默。

国家二级心理咨询师 林菲

什么是韧性? 不是不痛苦,而是能走出来

从心理学角度看,韧性是指一个人面对压力、挫折甚至重大打击时,能够适应、恢复并继续前行的能力。它并不意味着你不会崩溃、不会难过,也不是“硬扛一切”。真正的韧性,恰恰包含了经历情绪低谷、承受痛苦之后,仍然能慢慢调整、重新站稳。

研究发现,韧性较强的人通常拥有更高的幸福感和生活满意度,面对重大变化时能更快适应,同时也能降低长期压力水平,减轻焦虑和抑郁风险。

韧性通常由个人内部能力和外部环境支持共同构成。在个体层面,把困难看作“暂时的挑战”而非“无法改变的困境”,更愿意主动寻找解决办法,这些思维方式会直接影响恢复能力。在环境层面,稳定的人际连接、被理解和被支持的体验,能显著提升承受力。韧性更多是在日常压力中一点点积累出来的,每一次小的应对和调整,都会成为下一次面对困难时的“心理储备”。

如何慢慢变得更有韧性?以下6个方向可供日常练习:

提高自我觉察 了解自己在压力下的反应模式,看清它是改变的第一步。

学会调节情绪 深呼吸、正念、短暂停顿,都能帮你在情绪上“缓一口气”。

建立有效的应对方式 写下来、运动、与人交流、保证睡眠,长期坚持会显著提升抗压能力。

保持适度的乐观 不是盲目乐观,而是在困难中关注“我还能做什么”。

维护稳定的人际关系 有可以倾诉的人、有支持你的关系网络,是韧性的重要来源。

认识并使用自己的优势 当你知道自己擅长什么并在关键时刻用出来,会更有信心面对不确定性。

国家三级咨询师 萧晓

愤怒影响健康的5种方式

愤怒是一种常见情绪,适度时可以提醒我们应对问题,但当它变得频繁、强烈或持续过久,就会对身心健康产生影响。本质上,愤怒会激活身体的“战斗或逃跑”反应,释放肾上腺素和皮质醇,让心率、血压迅速升高。如果长期处于这种状态,问题就会逐渐显现。

1. **给心脏带来压力** 愤怒会让心脏持续处于高负荷状态。研究发现,即使短暂的愤怒也可能影响心脏泵血能力,增加高血压、心脏病和中风的风险。长期易怒的人,患冠心病的概率更高。

2. **提高心脏病发作风险** 数据

显示,愤怒爆发后的两小时内,心脏病发作的风险可增加一倍以上,而且愤怒越强烈,风险越高。

3. **扰乱消化系统** 愤怒会干扰自主神经系统,影响肠胃功能,可能出现腹痛、胃部不适或腹泻。长期来看,还可能与肠易激综合征、食管反流等问题相关。

4. **损害心理健康** 持续愤怒会加重焦虑和抑郁情绪,同时影响注意力和思维方式,让人更容易变得敌对,损害人际关系,形成负面循环。

5. **影响睡眠质量** 愤怒会增加心理唤醒水平,使人更难入睡或保持睡眠。研究显示,中高水平的愤

怒与睡眠障碍风险增加40%至70%相关。

如何更好地管理愤怒

首先,学会觉察情绪,当情绪上来时先暂停,而不是立刻反应。其次,可以通过深呼吸、短暂离开现场、运动或写下感受来缓冲情绪。日常生活中,规律作息、减少压力源、建立稳定的人际支持,也有助于降低愤怒频率。如果情绪长期失控,影响到生活,建议寻求专业帮助。

愤怒并不可怕,关键在于如何与它相处。学会调节,比压抑更重要。

国家二级心理咨询师 林菲

漫言漫语



小时候我们拼命想长大,长大后才发现还是童年最无瑕。

陈英远(安徽)作