

随着年龄的增长,老年人不仅面临身体机能的衰退,还可能遇到各种情绪问题。健康的心理,对老年人的幸福晚年至关重要。老年期情绪问题有哪些前兆,有什么危害?守护心理健康有什么方法?2月20日,十堰市太和医院心理卫生中心主任艾春启对此逐一作出解答。

■记者 张贤维



解决老人情绪问题有何好办法

老年期情绪问题的六个征兆

60岁的李大爷独居多年。最近一年多,他突然变得孤僻离群,不愿意出门与人交流,甚至连家人的电话也不愿接听。

长时间的自我封闭,让李大爷的生活变得一团糟,他不洗澡、不洗头、不换衣服,家中杂乱无章也不动手整理。一个月前,外出务工的家人回到家,看到眼前的景象心疼不已,立刻带李大爷来到太和医院。

经过详细检查,医生诊断李大爷为重度抑郁。针对他的病情,医院迅速制订了综合治疗方案,物理治疗、药物治疗和心理治疗结合,多管齐下。在医护人员的悉心照料和家人的陪伴鼓励下,李大爷的症状逐渐缓解,开始主动与家人交流,也愿意出门感受外

面的世界。

艾春启表示,随着年龄增长,老年人的身体机能逐渐衰退,心理也更加脆弱敏感,更容易受到情绪问题的困扰。老年期情绪问题就像身体感冒发烧一样是有迹可循的,日常生活中,老年人要格外留意自身情绪变化,警惕以下情绪生病的信号:

情绪波动大。时而心焦烦躁、坐立不安、易怒,容易因为小事发脾气,比如突然因为饭菜不合口味大动肝火;时而情绪低落,容易悲伤、空虚或绝望,对以前喜欢的活动也提不起兴趣,甚至觉得生活没有意义。

睡眠障碍。睡眠质量下降,出现失眠、早醒情况,晚上翻来覆去睡不着,凌晨三四点就醒来再也无法入

睡。或过度睡眠,每天睡够8小时还总想睡觉,乏力、犯困、提不起精神。

食欲改变。饮食显著增加或减少,表现为突然暴饮暴食或以前爱吃的东西现在一口都不想碰。

注意力难以集中。表现为容易分心,看电视总走神,或做事拖拉,经常对买菜、出门等一些小事犹豫不决。

记忆力下降。常常记不起最近发生的事情,如会忘记刚说的话、做过的事等。

社交退缩。开始回避社交活动,与家人和朋友疏远,将自己孤立。比如以前喜欢和老朋友聚会,现在却总是找借口推托,甚至对人际交往产生恐惧。

调味料: 用对了美味又保健

辣椒、大葱、生姜、花椒……可别小瞧这些调味料,它们不仅可以丰富菜肴口感,还具有特殊的保健价值,不妨经常把它们加入到菜肴中。

辣椒:帮助降血压

相关慢性病前瞻性研究项目的数据分析发现,经常吃辣食物,可以预防高血压。辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素,通过作用于其特异性靶点辣椒素受体,促进血管内皮一氧化氮生成,从而扩张血管及降低血压。

大葱:通鼻、缓解感冒

如果有鼻塞、感冒等症状,可以把葱白捣烂,抹在鼻子下面,这样很快就可以让鼻子通气,缓解感冒。另外,用葱须泡水喝,可以发汗,也有缓解感冒的功效。

生姜:止呕、助眠

生姜不仅是一种常用的调味品,而且是一味常用中药。生姜素有“治呕圣药”之称,不管出于什么原因导致反胃呕吐,生姜都有非常好的治疗效果。比如晕车,乘车时可以吃上2片生姜,就会感觉舒服很多。生姜还能促进消化液分泌,保护胃黏膜。把生姜切成姜丝,放入布袋里,放在枕边,可以帮助失眠患者入睡。

大蒜:杀菌

不少研究已表明,大蒜具有杀菌、抗菌的作用,特别是夏季对肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌具有抑制作用,具有一定杀伤力。

花椒:护嗓、止咳

每天都吃冰糖梨或者花椒梨,可很好地保护嗓子。把梨对半切开后,把花椒粒均匀地撒在梨上,再合起来蒸,吃的时候把花椒粒扔掉,只吃梨就行,花椒梨还有止咳的功效。

花椒叶也可凉拌,在吃之前先焯一下水,去味,然后再加入盐、酱油、陈醋、蒜泥等各种调料简单调味,拌匀后装盘即成。花椒叶适合胃部及腹部冷痛、寒性痛经等人食用。

据健康时报网

老年期情绪问题的四个危害

76岁的王奶奶,与老伴携手相伴,生活平淡却温馨。然而,半年前,老伴因癌症不幸离世,突如其来的打击让王奶奶陷入痛苦之中。

自那以后,王奶奶整日以泪洗面,沉浸在悲伤的情绪里,变得沉默寡言。她没了出门的兴致,整天卧床不起,常常混淆白天黑夜,精神状态很糟糕。并且害怕独处,只要身边没人,就会陷入极度恐惧与悲伤中。此外,她的自我照料能力也开始下降,常常忘记洗漱,吃饭变得敷衍。

三个月前,王奶奶的家人带她来到太和医院心理科门诊,经过全面细致的检查后,诊断为抑郁症。医生迅速为她制订了个性化治疗方案,不仅

安排了专业的心理治疗师定期心理疏导,还采用重复经颅磁刺激等物理治疗手段。经过一段时间治疗,王奶奶的症状明显改善,逐渐从阴霾中走了出来。

艾春启提醒,老年期情绪问题会让老年人长期陷入焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪的泥沼,影响身心健康。

老年期情绪问题有以下危害:
降低生活质量。消极情绪所引发的睡眠问题、食欲改变以及精力下降,使人难以享受生活中的快乐。长期处于消极情绪中,还会影响家庭关系,导致幸福感和生活满意度的下降。对于因情绪生病的老人,需要家人更多地照顾,也会增加

家庭负担。

诱发或加重躯体疾病。长期焦虑、抑郁等情绪问题,会使体内激素水平发生变化、血压升高,进而可能诱发或加重糖尿病、胃肠功能紊乱、高血压、心脑血管疾病等。

破坏免疫系统。研究表明,长期的心理压力和低落情绪会减弱体内免疫细胞活性,降低对细菌或病毒的抵抗力。

削弱认知能力。长期的负面情绪可能影响大脑神经递质平衡,特别是与记忆、学习等认知功能相关的神递质,可能导致大脑海马体萎缩,进而加速认知能力的下降,增加老年人患认知障碍疾病风险。

五种方法守护心理健康

艾春启指出,家庭的陪伴包容以及社会的关爱,都能给予老年人心理慰藉。老年人可采用以下五种方法,自发提高心理适应能力,守护自身心理健康:

学习调节情绪的知识。通过参加健康类知识的学习,了解一些基本的心理学知识。学习情绪管理技巧,当负面情绪出现时,能及时察觉并运用合适的方法调节,如深呼吸、

冥想等。

加强社交互动。良好的人际关系是心理健康的重要支撑,定期与家人、朋友聚会交流,获得情感上的支持和理解。当遇到困难时,家人和朋友的建议和鼓励也能减轻心理负担。

适度运动。运动不仅能强身健体,对心理健康也大有裨益。像跑步、瑜伽、游泳等有氧运动,能促使身体分泌被称为“快乐激素”的内啡肽,

缓解焦虑和抑郁情绪。

培养兴趣爱好。无论是绘画、阅读、音乐还是跳舞,选择一项喜欢的事专注去做,能帮助自己忘却生活中的烦恼,丰富精神世界,增强自信心。

寻求专业帮助。如果发现自己长期被负面情绪困扰,无法自行调节,不要犹豫,及时寻求专业心理咨询师或医生的帮助,找到问题的根源并治疗解决。