



本周是2025年全国老年健康宣传周,今年的主题是“银龄健康,从心启航”。当全社会都在关注老年人的躯体疾病时,一个更隐蔽却影响深远的威胁正悄然侵蚀着他们的晚年质量——心理健康问题。近日,记者就此专访了市太和医院心理卫生中心主任艾春启教授。

■记者 叶楚榕

## 银龄健康 从心启航

# 护心理健康 度快乐晚年



图据新华社

### 病例1 躯体形式障碍

72岁的刘奶奶家住老河口市,她曾经是小区广场舞的活跃分子。然而,一个月前,刘奶奶的生活突然被一种难以言喻、来势汹汹的剧痛彻底改变。

刘奶奶说:“没有任何明显的诱因,腹痛突然来袭,严重时感觉疼痛蔓延至全身,让人难以忍受。”疼痛不仅让她夜不能寐,更可怕的是,即便服用止痛药,也无法缓解。刘奶奶辗转当地多家医院,各项检查都做了,可结果却显示一切正常。各种治疗也不见明显效果,疼痛依旧反复发作,严重影响刘奶奶的生活质量。

经人介绍,刘奶奶来到市太和医院消化内科求助,医生了解病情并进行相关检查后,推荐刘

奶奶到该院心理卫生中心专家门诊就诊。

艾春启经过系统的诊断后,认为刘奶奶是患上了躯体形式障碍。这类疾病均表现有医学难以解释的躯体不适症状,尽管查不出躯体疾病,但患者不舒服的感受是真实和强烈的。患者饱受疾病折磨,反复就诊于多家医院、多个科室。对检查结果以及医生反复做出的“无病”解释不能接受,甚至会因“查不出病因”“看不好病”而埋怨医生。

住院初期,刘奶奶还坚持自己没有情绪问题,甚至觉得住错了地方。但经过两周系统的抗焦虑治疗、物理治疗以及心理治疗后,刘奶奶的腹痛完全缓解,终于摆脱了“疼痛”的枷锁。

### 病例2 焦虑疑病障碍

67岁的王阿姨,原本就患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病。半年前,她被查出早期食管癌,并顺利进行了食管癌根治切除术,术后恢复得不错。出院回家,本该是康复的起点,然而对王阿姨而言,却成了噩梦的开始。

自从回到家,王阿姨变得极度敏感和恐惧。她整日以泪洗面,拒绝走出家门,连阳台都不愿去。儿女想陪她说说话,她只是摇头,眼神空洞地望着天花板,嘴里反复念叨着:“复发了,肯定复发了,我喉咙又堵得慌,你们别骗我了……”夜深人静时,恐惧达到顶峰。王阿姨辗转反侧,难以入睡,即使勉强睡着,也会突然惊醒,心慌气短,浑身冷汗。

家人心急如焚,带着王阿姨到医院复查,检查结果均正常。短暂的住院治疗似乎让她稍微平静一点,但一回到家,那厚重的阴霾又立刻

将她吞噬,卧床不起,水米不进。

经人介绍,儿子带着王阿姨找到艾春启求助,经过详细的问诊、心理工具评估和必要的身体检查,艾春启给出诊断:伴有显著躯体症状的抑郁发作(焦虑疑病障碍)。这种心理障碍在老年人中并不少见,尤其是患有慢性疾病或经历过重大疾病的老人。

艾春启表示,“患者对疾病复发、死亡的过度恐惧,会形成‘疑病—焦虑—躯体不适—更疑病’的恶性循环。这种心理煎熬往往比疾病本身更消耗人,严重降低生活质量,甚至可能影响身体康复。对于这类患者,及时识别其心理问题,进行专业的心理干预和必要的药物治疗,打破这个恶性循环至关重要。”

经过一段时间系统治疗,王阿姨的症状明显缓解,重新找回了生活的信心。

### 病例3 抑郁障碍伴孤独感

76岁的刘奶奶和老伴携手走过了50年婚姻(金婚)。半年前,老伴在与癌症的抗争中安详离世。这本是人生必经之痛,但对刘奶奶而言,老伴的离去仿佛抽走了她生命的全部色彩和支柱。

“以前,老两口每天有说有笑。我爸走了以后,我妈就像丢了魂。”刘奶奶女儿的声音带着哽咽,“她白天就把自己关在卧室里,窗帘拉得严严实实。蜷缩在床上,对着我爸的遗像发呆,一整天不吃不喝也不动。我们怎么劝她出门晒晒太阳、散散步都没用。”

寂静的深夜里,刘奶奶会在空荡荡的房间里游荡,脚步蹒跚,嘴里喃喃自语。严重的睡眠障碍让她昼夜颠倒,精神恍惚,有时甚至分不清是白天还是黑夜。曾经利落能干的她,自我照料能

力急剧下降,洗脸、梳头这些简单的事情都变得异常困难。头发蓬乱,衣衫不整。她完全沉浸在无边无际的悲伤海洋里,对外界的一切失去了兴趣,仿佛与世隔绝。

在亲友的提醒下,刘奶奶的女儿带着母亲,走进了市太和医院心理卫生中心。

经过艾春启教授团队的细致评估,刘奶奶被诊断为重度抑郁发作。失去生命中最重要的人,加上子女不在身边同住(或虽有子女但情感交流不足),巨大的孤独感和丧失感如同冰冷的潮水,将她彻底淹没。

通过物理治疗、药物治疗、心理治疗等综合治疗后,刘奶奶的症状明显缓解,开始慢慢走出悲伤的阴影。

### 专家释疑

#### 老年人常见的心理问题

艾春启介绍,老年人常见的心理问题主要包括孤独感、失落感、焦虑与抑郁、恐惧与担忧等。而这些心理问题的成因是多方面的。

从生理因素来看,随着年龄的增长,老年人的大脑功能逐渐退化,慢性疼痛时常困扰着他们,这些都可能影响他们的情绪和心理状态。在社会层面,老年人的社交圈不断萎缩,与晚辈之间的代际沟通断层,使得他们难以找到情感的寄托和共鸣。心理上,对死亡的焦虑以及自我认同危机,让很多老年人对自己的价值产生怀疑。此外,居住环境的改变、经济上对他人的依赖等因素,也会给老年人带来心理压力。

心理问题对老年人身体的潜在危害不容小觑。艾春启提醒,心理疾病可能诱发或加重老年人的高血压、糖尿病、胃肠功能紊乱等躯体疾病。消极情绪还会破坏老年人的免疫系统,降低身体抵抗力,使他们更容易患病。而且,心理问题会导致老年人情绪低落、兴趣减退,严重影响其生活质量和社会功能,让他们难以享受幸福的晚年生活。

#### 老年人应该如何应对

那么,老年人应该如何应对心理问题呢?

艾春启介绍,首先,老年人可通过参加健康教育活,学习各类知识技能,维持并强化自我照顾能力,这有助于提升老年人的自信心和生活掌控感。同时,建立良好的社会支持系统至关重要,老年人应主动与家人、朋友保持联系,定期参加社区或兴趣团体活动,在社交中获得情感支持和乐趣。还要保持乐观的态度,以积极的心态面对生活中的消极事件,减少抱怨,主动寻找解决问题的方法。此外,根据自己的体质和兴趣,有规律地进行脑体运动也很关键,比如散步、打太极拳、阅读、写作等,既能锻炼身体,又能活跃大脑。最后,如果老年人出现严重的心理问题,一定要及时寻求专业心理医生的帮助,进行心理咨询和治疗。

除了老年人自身的努力,子女的关爱和支持也不可或缺。艾春启分享了子女守护银龄心理健康的“5T原则”。

**Touch(接触)**:每周至少3次视频通话,留意老人面部表情变化;**Task(任务)**:委托老人完成力所能及的任务(如指导孙子学习成语、照料家庭绿植);**Together(共处)**:定期进行三代同堂活动,避免“表演式陪伴”;**Thanks(感恩)**:重要节日手写感谢信,具体回忆老人的付出;**Transition(过渡协助)**:退休后前6个月是关键期,协助老人制订新生活计划。

艾春启表示,心理健康是老年健康的基石。它如同空气,拥有时不觉珍贵,一旦缺失,整个生命大厦将摇摇欲坠。无论是老年人自身,还是家庭、社会,都应积极行动起来,采取有效的措施预防和干预心理问题,让每一位老年人都能拥有幸福、快乐的晚年生活。