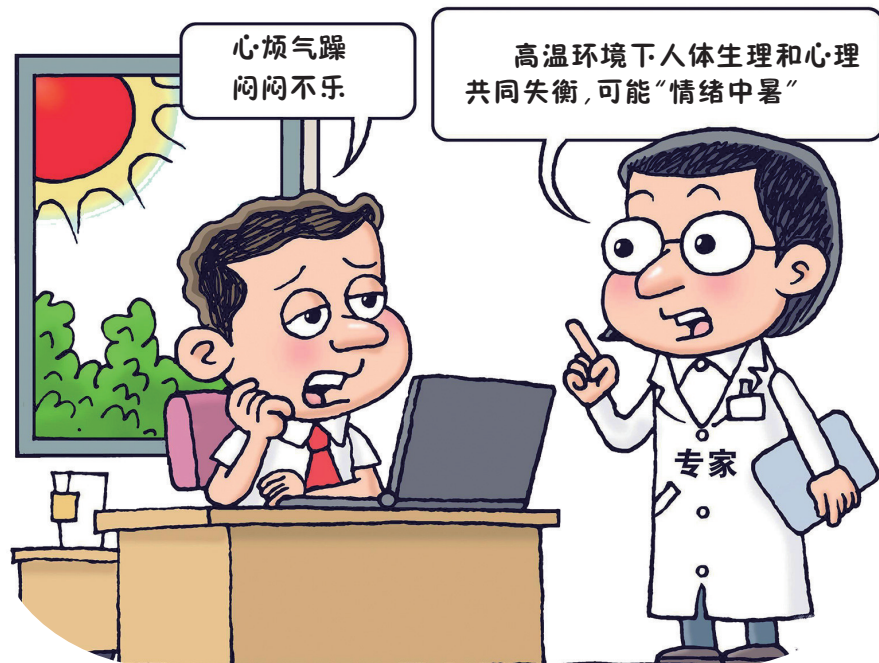




在炎热的夏季,老年人不仅生理机能调节能力下降,心理调节能力也会下降。一些老年人变得心烦气躁、整天闷闷不乐,动不动就对家人发脾气,出现食欲差、睡眠不好等问题。这其实可能是老年人的情绪“中暑”了。 ■记者 叶楚榕

高温警惕 “情绪中暑”

老年人心理调节能力易受影响



图据新华社

高温天“情绪中暑”患者增多

70岁的张大爷在小区里是出了名的好脾气,街坊邻里从没见过他红过脸。上周的一天中午,在家吃饭的张大爷突然冲着儿子发脾气:“家里快成蒸笼了,也不开空调,想热死我吗!”儿子被突如其来的责备弄得一头雾水,张大爷却仍不解气,抓起手边的玻璃杯狠狠砸在地上。碎片溅起时,他自己也愣了一下,随即感到一阵天旋地转,心跳得像要蹦出嗓子眼。

家人慌忙将他送到城区一家

医院急诊科,心电图、脑CT、血液检查做了个遍,结果全都显示正常。直到转诊至市太和医院心理卫生中心艾春启教授诊室,张大爷才逐渐打开了话匣子,拉着医生的手说:“艾主任,我也不知道咋了,就是心里像揣着团火,看啥都不顺眼,晚上翻来覆去睡不着,总觉得胸口闷得慌。”

独居的68岁李奶奶则走向另一个极端。她夏天极少出门,平日里靠读报纸、照顾家中花草打发时间,只在晚上到小区楼下

散散步。可最近一连三天,邻居都未看到李奶奶出门,敲门无人应答。联系社区工作人员开门后,只见李奶奶蜷缩在沙发上,嘴里喃喃自语:“活着没啥意思。”

这两位平时温和、独立的老人,经艾春启评估后,均被判断为典型的“情绪中暑”。艾春启解释,“情绪中暑”并非是一种独立的疾病,而是高温环境下人体生理和心理共同失衡的表现,若长期忽视,可能诱发更严重的精神心理问题。

科学预防 给身心降降温

“情绪中暑”看似凶猛,实则可控。

给环境“退烧”是基础。室内温度建议控制在26℃至28℃,这个区间既能避免温差过大引发感冒,又能让身体保持舒适。空调开2-3小时后,要开窗通风10分钟,让新鲜空气流通;而户外工作者则要巧妙利用时间差,避开上午10点到下午4点的高温时段,工作间隙到阴凉处休息,随身携带冰袋或湿毛巾给颈部降温。

给身体“补水”有讲究。高温天出汗多,光喝白开水不够,最好喝加了少量盐的淡盐水或绿豆汤,补充流失的电解质。补水要遵循“少量多次”原则,避免一次性饮用太多,增加心脏负担。饮食上多吃清热利湿的食物,比如苦瓜、冬瓜、莲子,少吃辛辣油腻的火锅、烧烤,这些食物会让身体“火上浇油”。老年人消化功能弱,可多喝杂粮粥,既能补充营养,又容易消化。

给情绪“减压”需要主动干预。清晨或傍晚气温较低时,出门散散步、打打太极,阳光能促进血清素分泌,改善情绪;实在不想出门,就在家养花草、练练书法,让注意力从烦躁的事情上移开。

给心灵“充电”不能忽视。子女要经常给独居老人打个电话,问问身体状况,聊聊家常,有条件的最好抽时间陪伴;年轻人则要学会给自己“留白”,工作再忙也要每天留半小时做喜欢的事,比如看部喜剧、和朋友聊聊天,避免压力在高温天里“积少成多”。

艾春启提醒,若出现持续3天以上的情绪低落,或出现意识模糊、幻觉等严重症状,一定要立即就医,排除器质性疾病后,及时寻求心理医生的帮助。高温总会过去,但守护好情绪的“恒温器”,才能让每个夏天都过得舒心安然。

四招识别“情绪中暑”

“情绪中暑”不是凭空出现的,它会通过一系列信号提醒我们。艾春启总结了四大典型特征,帮大家快速识别这些信号:

情绪反差大是最明显的标志。平时温和的人像张大爷那样突然变得易怒,一点小事就火冒三丈;开朗的人突然沉默寡言,对什么都提不起兴趣;甚至有人会从极度烦躁瞬间转为麻木冷漠,仿佛“灵魂出窍”。这种情绪变化往往来得很突然,且与当时的情境不相称。

认知“短路”同样值得关注。

患者可能会注意力涣散,比如看电视时眼神发直,听人说话总走神;或者像“祥林嫂”一样,翻来覆去抱怨同一件事;更严重的会出现记忆混淆,比如反复问刚说过的话,甚至认不出熟悉的人。这些表现其实是大脑在高温下“降频运行”的结果。

而躯体不适常常是最先被察觉的信号,但检查结果却让人困惑。失眠是最常见的:要么翻来覆去睡不着,要么凌晨三四点就醒;食欲也会骤降,往日爱吃的菜如今看一眼就反胃。还

有人会出现头晕、心慌、胸闷、出汗等症状,就像张大爷那样,但做了心电图、CT等检查,却查不出任何器质性问题。艾春启解释:“这是心理压力转化成了身体信号,医学上称为‘躯体化症状’。”

行为上的反常则更容易被身边人发现。有的老人明明热得满头大汗,却固执地不让开空调,说“费电”;有的年轻人会突然拒绝出门,把自己关在房间里。这些与平日习惯截然不同的举动,往往是“情绪中暑”的重要线索。

情绪为何容易在高温中“失控”

“进入夏季后,随着温度升高,诊室‘情绪中暑’患者增多。”艾春启一边翻看门诊记录一边向记者介绍,这些患者中,有因小事与同事吵翻天的白领,有拒绝上学在家摔东西的中学生,还有像张大爷、李奶奶这样突然性情大变的老人。追根溯源,“情绪中暑”的发生与四大因素密切相关。

生理层面的变化是最直接的诱因。人体下丘脑掌管着情绪调节中枢,就像一个精密的“温控开关”。当环境温度持续超过35℃,这个“开关”就可能失灵:

负责分泌“快乐激素”血清素的神经细胞活性降低,而引发焦虑的皮质醇水平却会飙升。同时,高温导致大量出汗,体内电解质紊乱,大脑供血供氧不足,就像一台过热的电脑,运行速度变慢,还容易出现“程序错误”——表现为情绪暴躁或萎靡。

环境因素则像催化剂,不断放大不适感。闷热的空气让人呼吸费力,强光和蝉鸣等噪音持续刺激感官,长时间密闭导致室内氧气浓度下降、二氧化碳蓄积,人会不知不觉变得头晕、烦躁。

心理防线的强弱决定了是否

容易“中招”。老年人对温度变化的耐受度本就较低,高温天出门买菜、锻炼都成了难题,这种“想动不能动”的无力感会逐渐发酵成焦虑。

社会支持的缺失则让孤独者更难抵御高温的心理冲击。像李奶奶这样的独居老人,本就缺乏日常交流,高温天减少外出后,社交几乎为零。空荡荡的房间里,只有空调的嗡鸣和窗外的热浪,孤独感会被无限放大。

研究显示,缺乏社交支持的人群,“情绪中暑”的发生率是普通人的2.3倍。