

老年抑郁症患者常被忽视令人忧虑

# 父母心病有谁知

子女长大后离家求学、工作、生活,已经成为当今社会潮流,几代同堂的大家庭日渐罕见,这同时也意味着独居老人的比例会不断上升,空巢,已经成为屡见不鲜的社会现象。空巢老年人因子女离家而产生的心理失调、抑郁焦虑等精神障碍相当突出。今年 10 月 10 日世界精神卫生日的宣传主题就是关注老年人的精神健康问题。

为人子女,你对老爸老妈的关心有多少呢?每月给他们一笔钱,又或节假日带他们去吃大餐?其实这远远不够。你了解老爸老妈的精神状态吗?你知道最困扰他们的是什么吗?

## 当空巢越来越成为常态

老年人独自居住,这在现代社会已经变得十分普遍了。出省出国,跨地域求学就业已成为年轻人普遍接受的事情,留下父母在家,空巢就自然成为一种结果。即便是在同一个城市里,由于年轻人与老年人的思想观念和价值观存在差异,很多年轻人喜欢自由的生活,工作和结婚后更愿意独自居住。所以,子女与父母分开住,这个趋势今后会越来越明显。完全依靠子女养老,儿女一直相伴在身边只能是少数人可以做到的。

精神心理科专家潘集阳说,目前,子女照顾老人无非有三种形式——请保姆来照顾、把父母送进养老院或者把父母留在自己身边住。这些方式存在各自的缺点,依旧无法完全让老年人活得舒心,也许等到将来,老年人住进老年公寓是一个很好的选择。在国外,很多老年人居住在老年公寓,在这样一个“银发社区”里,有医院、有超市、有娱乐休闲场所,还有社工帮助老年人解决各种生活上难题,而在这样的社区里,由于老年人有共同的兴趣爱好,可以享受比较有保障的晚年生活。所以,在我国步入老年化社会后,建立完善的老年公寓、健全的社工制度是社会及公众应该思考的一个问题。

除了社会提供的各种养老支持外,子女给予老年人的关爱是必不可少的。潘集阳说,家庭的温暖、子女的关爱,对于预防老年人在晚年出现各种精神疾病是非常有意义的。



据全国老龄工作委员会办公室发布的最新数据,全国 60 岁及以上老年人口已达 1.8499 亿,城乡空巢老年人高达 49.3%。

## 调查:老年人患抑郁症在增多

研究表明,精神疾病严重威胁老年人身心健康,其中主要为老年期痴呆和抑郁症。北京市调查显示,65 岁及以上人群抑郁症患病率为 4.4%。精神心理科专家潘集阳称,老年抑郁症的患病率近 10 年上升快速,从 11% 上升到 20.3%。

在临床上,抑郁症是老年人精神心理疾病中表现最为突出的一个疾病,从其发病的情况看,有三大特点:其一、在门诊和住院的约有 50% 的老年抑郁障碍多数是在 60 岁以后才起病的,估计与其退休后的生活方式发生大改变有关。其二、脑梗死、脑血管疾病患者常常会伴发抑郁,所以在医学上,有“血管性抑郁”的说法,老年抑郁的患者多数存在脑结构

性损害,患有一种或两种神经系统的疾病;其三、在老年人出现躯体疾病后,常常会伴发抑郁。据调查显示,心梗或做导管检查的患者中,达到重度抑郁症的有 1/4,另外还有 1/4 是轻度抑郁。

在 60 岁之后出现的老年抑郁症,是一种以显著的情感低落为主要特征、对曾经愉快的活动丧失心境或愉快感的心境状态。潘集阳说,这些患了抑郁症的老年人心情不好,轻症时会感到心情郁闷、吃不下睡不着,整天唉声叹气,越来越不愿意参加外出就餐、聚会等社交活动,闭门索居,疏远亲友。严重时悲观失望、生不如死、继而产生自杀的想法和行为,他们采取的自杀方式也比较激烈。

### 专家提醒

### 为人子女 要学会“察颜观色”

作为子女,你对老爸老妈的关心有多少呢?每月给他们一笔钱,又或节假日带他们去吃大餐?其实这远远不够。你了解老爸老妈的精神状态吗?你知道老人出现抑郁症有何表现吗?

#### 当老爸老妈吃不好睡不好

关念红介绍,很多老年人出现抑郁症时,先是从睡不好开始的,这其中最具特征性的就是早醒,一般比平时提早一小时以上,醒后再难入睡。此时心情为一天的最低点。还有的人表现为入睡困难,躺在床上辗转反侧,难以入睡,一般超过一二小时。除了睡不着,接下来的就是吃不下,大多数抑郁患者食欲下降,没有胃口,菜饭不思。

#### 当老人总是不开心

抑郁症患者还会出现典型的情绪低落。据调查,90% 以上的抑郁症患者都存在这种情绪体验。可从心情不佳、心烦意乱、苦恼、忧伤到悲观、绝望。常常紧锁眉头,目光黯然无神,衣着随便,不修边幅。如果“心情压抑”这种不良情绪持续存在超过 2 周,愈演愈烈,或者导致情绪不好的客观情况已经不存在了,情绪仍不能转好,那就要当心是否患抑郁症了。

#### 当老人总诉说这疼那疼

在内科就诊的患者中,有不少人是因为各种躯体不适来就诊的,包括不明原因的疼痛、食欲减退、失眠、心慌、易疲劳等。他们往往反复就诊、反复检查,由于检查结果没有异常,所以常常被医生诊断为“植物神经紊乱”、“神经官能症”等。由于没有对症治疗,效果也往往不好。

关念红说,在临床上,我们经常接到内科就诊的病人,对这些病人进行详细的问诊以及心理测评,就可发现其隐藏的抑郁症,而患者的躯体不适正是抑郁情绪的一种非典型的表现,这种情况被医生命名为“隐匿性抑郁症”。

所以,专家提醒儿女们注意,对老年人出现的多种躯体不适,去医院检查没有异常,应考虑隐匿性抑郁症的可能。

#### 别以为“老人情绪低落是正常现象”

大多数人由于对抑郁症不是很了解,对老爸老妈出现情绪低落问题常常以为“人老了,就会这样”,而忽略了精神疾病的存在。关念红说,不少年轻人对老年人的精神心理疾病存在认识上的误区。

人老了,身体变差了,各种疾病就来了。由于身体存在病痛,所以,大多数患者家属就以为老年人由于躯体疾病,导致情绪低落、愁眉苦脸是正常的,以为身体疾病好了,就会开心了。

关念红说,据调查,在糖尿病患者中约有 20% 人有亚临床的抑郁症状,如果这种“不开心”持续时间较短,程度较轻,有可能患者能自行恢复。如果抑郁情绪持续存在(两周以上),且较为严重,使患者感到痛苦或影响其生活及社会交往,即应考虑为是精神心理疾病,应该及时带老人去医院治疗,而不是任其发展或不加理睬。

#### 别以为“抑郁症无药可医”

抑郁症的核心症状表现在心理和行为方面,但有一定的生物学基础,包括生理功能的异常及脑内神经递质的异常等。所以老年期的抑郁症也是需要药物治疗的。

潘集阳说,老年人用抗抑郁的药物比年轻人的效果还要好。很多老年期抑郁症患者通过规范的治疗,也可以享有幸福的晚年。不过,要提醒儿女们注意的是,老年人使用抗抑郁药物要留意三个方面:1. 药物要减量,由于大多数药物要在肝脏代谢,老年人的肝功能并不好,所以,剂量要谨慎;

2. 老年人患高血压、糖尿病、心脑血管疾病,他们服用抗抑郁药物时,要提醒他们注意药物之间的相互反应;3. 有些药物老年人不能耐受,比如前列腺肥大的男性,在服用抗抑郁药物时,很有可能会出现尿潴留。

(羊晚)

## 孤寂,晚年不能承受之无助

“出门一把锁,进门一盏灯”,这是当下许多空巢老人的生存状态。步入老年后,生活方式发生了很大的变化,由于子女不在身边,生活氛围越来越冷清,感情上日渐寂寞和孤独。再加上老年人躯体疾病增多,对精神挫折的耐受能力日趋减弱,而负面事件可能也越来越多,比如亲友亡故、经济收入下降、健康状态变差等,均会加重老年人的孤独、寂寞、无用、无助感,让老年人的心境沮丧、抑郁焦虑等精神心理问题变得更为突出和普遍。

还有一些子女都在国外的空巢老人,更是空虚寂寞。60 岁的陈阿姨,儿子在美

国,一年才回来一次。她自己在 55 岁时就退休了,老公是某学校的博导,依旧忙着工作,经常出差不在家,孤单单留她一人在家守空房,慢慢地陈阿姨开始心情低落,有时候全身不适,到处做检查,后来几经周折,在精神心理科确诊为“抑郁症”。

精神心理科专家关念红说,老年人的大脑功能本身就越来越差,加上高血压、糖尿病、脑梗死、帕金森等疾病也会损伤脑血管,使得老年人的大脑功能退化,再加上遭遇一些不良的生活事件,其耐受打击和挫折的能力下降,自然就很容易引起精神心理问题。

另外一个方面,老年人的生活方式更多地偏向于依赖模式,比如生病了需要人照顾,生活圈子窄了,更需要人关心。如果老年人从情感和生活上得到的关心、呵护、帮助少了,他们自己进行自我心理调整能力又有限,这也是促成其精神心理发生疾病的一个因素。

正是由于以上这些种种因素,使得老年人的精神心理疾病十分常见。关念红说,现代社会中,远不止是年轻人的精神心理问题突出,其实老年人的精神心理问题更为明显,只不过被大家所忽略了而已。

## 退休,从忙到闲的落差

步入老年后,尤其是退休后,很容易出现精神心理问题。关念红说,尤其是一些事业型人士,退休前就是工作狂,自己没有太多的业余爱好,一退休后闲下来就不知道该如何生活了,无聊到失眠、早醒,整天在家唉声叹气,对什么都没兴趣,接下来就开始抑郁了。

71 岁的刘先生,原本是工程师,学术地位在自己的领域里相当出名,每天忙

碌着到处讲学、做项目,即便是退休后因为返聘也过得很充实。但在 70 岁的时候,他不能够开车了,活动范围一下子就缩小了,这才真正进入了退休的行列。人闲下来之后,整天无所事事,晚上也开始出现失眠,整晚整晚睡不着,抑郁症的迹象也越来越明显,这才被家人带到医院就诊。

关念红说,很多时候,我们发现老年人在退休后不久就出现了抑郁症,这说明

一旦退休闲下来,心理上的孤寂尤为明显,因此,我们建议在老年人即将进入退休生活时,比如退休的前两年,提前规划好自己退休后的生活,不仅要在心理上做好准备,还要在行动上加以改变,比如多参加社区活动,建立新的人际交往圈;发展自己的新的爱好,钓鱼、绘画、下棋、旅游等,找一样自己喜欢的来做,充实自己的精神生活。这一点对于预防精神心理问题十分有帮助。

### 困扰 3

