

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

困扰 1

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、把父母送进老人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，建立完善的老人公寓、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服务外，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%。

在临幊上，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。严重时会悲观失望、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。

孤寂，晚年不能承受之无助

困扰 2

“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。

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充实。但在70岁的时候，他不能够开车了，活动范围一下子缩小了，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

另一个方面，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

困扰 3

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括，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。

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，这其中最具有特征性的就是早醒，一般比平时提早一小时以上，醒后再难入眠。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，难以入眠，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，有不少人是因各种躯体不适而来就诊的，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，在临幊上，我们经常接到内科转诊的病人，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。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，老年人的肝脏功能并不好，所以，药量要谨慎；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的时候，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，在服用抗抑郁药物的时候，很有可能会出现尿潴留。

(羊晚)