



给老年人更多爱

本报记者 马丽娜 通讯员 席娜

很多子女在孝敬父母的时候,经常会选择给予他们物质上的关心,买衣服、保健品等,却忽略了老年人的精神需求。近年来,老年人患心理疾病的概率在逐年上升,这不得不引起我们的思考。

近日,记者采访了郑州市第八人民医院心理科专家张中发,据他介绍,近年来接受的患有心理疾病的患者中,老年人占的比例越来越大。他说,前几天门诊就接受了一位这样的患者,一位老太太年过7旬,以前身体很好,睡眠质量也好,可是近段时间,老太太的情绪和行为都很反常,经常对家人发脾气,烦躁不安的,以前还经常和邻居一块儿聊天,打麻将,可最近,几乎都不出门,天天把自己关在家里,食欲也明显下降了许多,反应也变得迟钝了很多。

张中发说:“老太太是患了典型的老年性心理障碍,由于目前,很多家属以及广大群众对心



理疾病的误解,当家里有患者感觉不适时,也查不出原因,一般大部分家属都会带着患者去普通综合医院检查,很少会考虑是心理疾病,因而容易造成漏诊或误诊等情况。”

“造成老年人这种心理症状的原因是多方面的。一是精神上的创伤,比如:经历过丧偶、退休或被家人抛弃等重大事件的,容易出现焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪;二是衰老和疾病,随

着年龄的增加,尤其到了老年时期,身体各项功能逐渐呈下降趋势,如体力、视力、听力的减退也易使老年人性格上趋于自我封闭,不易与别人沟通,长久就会导致心理疾病发生;三是周围的环境发生变化,比如老年人退休后,无事可做,突然不适应,而出现情绪上的消沉和偏离常态的行为等。”张中发说道。

同时,他建议老年人应积极调整心态,顺应规律,衰老是不以人的意志为转移的客观规律,老年人应该在心理上认识和接受这个事实,坚定美好的信念,适当转移注意力,培养多方面的兴趣、爱好,保持与朋友的关系,主动地去建立新的人际关系,可有效增进身心健康。家人在这方面也应鼓励其接受新观点和新事物。另外,张中发还倡导子女们在工作之余应该多陪伴老年人,了解老年人的心理需求,给老年人营造一个身心快乐的晚年。

心理前沿

压力太大皮肤会变黑

如果你近来常常冒出白头发,还有一些头发颜色变灰,那很可能是工作或者生活压力太大造成的。美国纽约大学的一项最新研究发现,当人处于压力状态下时,头发中的黑色素细胞会死亡。

过去研究认为,头发变白是肾上腺素分泌有问题造成的。纽约大学麻由美·伊藤博士则发现,那些工作压力大的人,即使肾上腺素正常,头发也容易变白。他进一步研究后发现,长期生活在压

力之中,头发中的黑色素细胞会死亡,从而让头发变白。“大部分人在25岁时会初次看到白头发,有多种因素导致我们出现白发,基因、吸烟、喝酒、压力等因素都会使头发变白。”麻由美·伊藤说,要想让头发乌黑,学会放松最重要。

研究还发现,压力在让头发变白的同时,还会让人的皮肤变黑。因为压力会使毛囊中的黑色素“沉淀”到皮肤上。

(袁瑾)

老人听力受损或致自信心下降

据美国《科学世界》网站报道,瑞典哥德堡大学的心理学研究人员发现,听力受损会导致老年人的能力和自信心下降,其性格特征也会变得不如以前那么友好开朗。

研究人员选取了400名年龄在80~98岁之间的老年人,并对他们进行了为期6年的追踪调查。这些老年人每两年都会接受一次生理、心理发展方向和某些

人格特征方面的评估,包括外向性、友好开朗性和情绪稳定性。

分析结果表明,即使在这段期间内情绪稳定性保持恒定的老年人,随着年龄的增长,他们中的大多数人也会变得不那么友好开朗。此项研究也证实了听力下降与性格改变之间存在联系,听力损失会直接影响到老年人的生活质量。

(朱迪)



家庭暴力易使孩子焦虑

英国一项最新研究发现,遭受家庭暴力的孩子患焦虑症等精神疾病的风险会增加。

英国伦敦大学学院等机构的研究人员在《当代生物学》杂志上发表报告说,研究人员在试验中让40多名儿童分别观看悲伤、冷静或生气等不同面部表情的图片,同时用功能磁共振成像技术对他们大脑的活动进行扫描。这些孩子中,其中约一半人曾经遭受过家庭暴力。

研究发现,曾遭受过家庭暴力的孩子在看到生气表情的图片时,大脑中前脑岛和杏仁核两个区域的活动幅度要明显大于那些正常成长的孩子。

据介绍,这两个区域与紧张情绪有关,由此可见,家庭暴力对孩子的影响可与战争对成人的影响相提并论。研究人员埃蒙·麦克罗里说,这种影响可能会导致孩子以后出现焦虑症等精神疾病的风险增加。

(龚艳丽)

小丽是一名公司职员,近来总有一种说不清道不明的疾病折腾得她寝食不安,她几乎跑遍了各大医院,也做了许多检查,光检查单已有厚厚的一摞子,她见到大夫就诉说:自己经常肚子疼、打嗝儿、心慌、胸闷、全身无力、头晕等,查了一年多,也没查出原因,她实在受不了这种煎熬,期间还因误诊,做手术切除了胆囊,但病情仍不见好转,最后,在万般无奈的情形下,她来到了心理门诊,经心理医生详细地了解病情,才终于真相大白。

原来两年前,小丽的母亲患了胰腺癌,她连续在医院照顾母亲了好几个月,直到母亲病逝。生病期间母亲的肚疼、心慌、胸闷、全身无力等症状也在她心里留下了深深的烙印。不料没过多久,小丽的大姨也患上了胰腺囊症,而且症状基本与母亲相同……一连串的打击,更是加深了她心灵的创伤和恐惧。

不知不觉中,她感到自己也有了同母亲一样的症状,于是经常到医院检查,但并没查出原因,心理医生说:她对母亲及大姨因同一疾病而死亡产生了深深的抑郁和恐惧心理,心中留下了难解的疙瘩。

在配合专家给予的心理治疗与药物治疗作用下,两个月后小丽痊愈了。在回顾自己的教训时,她说:其实自己早就明白自己可能是心病,家里人也劝自己去看心理门诊,但由于担心同事知道,也担心公司知道后会辞退自己,就一直不愿去医院就诊。结果花尽了家中的所有积蓄,还付出了沉重代价。

心理测试

测测你的心胸宽广度

假如有一天,你向树林深处走去,你觉得将会遇到什么呢?

A 人 B 动物 C 仙女 D 土人

测试结果:A型,你是个坚守常规的人,你也会要求你的恋人对你始终如一,所以恋爱中的你是个心胸异常狭窄的人。

B型,你是个不爱发脾气的人,所以很容易相处。你喜欢的恋爱方式是经过时间累积而逐渐酝酿出来的感情。你能包容恋人的一切。

C型,虽然你沉溺在完全自我境界里,但这也是你的魅力所在,你也意识到自己这一特长,并引以为傲。因此,你绝不会与自己性格相异的人交往,对恋人的要求也非常严格。

D型,你擅于与人交往,有令人对你一见钟情的魅力。你对恋人的宽容,其实是你视体验不同性格的人的一种挑战,这种心理,似乎过于自信与骄傲,小心误人误己。

(黄燕红)

(以上仅供娱乐)

为了面子 她失去很多

郑州市第八人民医院副主任医师 康瑞