



与青壮年相比,老年期抑郁症有其独特之处,首次发病于老年期,以持久的抑郁心境为主要临床症状,受老化过程中心理和生理的影响,此类患者大多具有以下几个特点。

抑郁心境 抑郁心境长期存在,但往往不如青壮年患者典型。老年患者对忧伤的情绪往往不能很好地表达,常用“没有精神”“心里难受”等语句来表达抑郁的情绪。大部分患者常闷闷不乐、愁眉不展、有孤独感。近70%的患者有突出的焦虑症状,如坐卧不安、紧张、害怕等。

思维障碍 患者感到反应迟钝和注意力下降,常表现为应答反应迟缓和主动性言语减少。部分患者常回忆不愉快的往事,痛苦的联想增多,在抑郁心境下否定自己,亦常出现自责、自卑和厌世观念。

认知功能减退 约有80%的患者有记忆减退的症状,患者常

记忆力减退 警惕老年抑郁症

郑州市第八人民医院副主任医师 王俊



感觉脑子反应慢,注意力集中不起来,判断能力下降等。

意志和行为障碍 当患者出现这种障碍时,轻者表现为积极性和主动性下降,遇事犹豫不决;稍重时会出现活动减少,回避社会交往,行动缓慢;严重时则处于无欲状态,日常生活完全不能自理。

躯体症状 许多患者在抑郁症状明朗化之前一般已有数月的躯体症状。诸多的躯体症状可表现为,一是疼痛综合征:如头痛、胸痛、背痛、腹痛及全身疼痛。二是胸部症状:胸闷、心悸。三是消化系统症状:厌

食、胃腹不适、腹胀、便秘。四是自主神经症状:出汗、周身乏力等。在身体不适症状基础上,患者易产生疑病观念,因此,在临床上对有各种躯体不适又查不出相应的阳性体征或有持续的疑病症状的老年患者,应考虑抑郁症。

生物症状 以食欲减退最常见。食物失去了往日香味的诱惑力,无饥饿感,多伴有体重下降,同时还会有睡眠障碍等症状。

自杀倾向 老年期抑郁症自杀的危险比例比其他年龄组大得多。老年患者一旦决心自杀,常比青壮年病人更坚决,行为也更隐蔽,自杀往往发生在伴有躯体疾病的情况下,且成功率较高。

由此可见,老年期抑郁症的临床表现有其一定的特殊性,精神专科医院、综合医院以及社区卫生保健机构的医务工作者应提高对老年抑郁症的识别能力,以便能及早发现患者并给予系统治疗和有效指导。



本报记者 马丽娜 通讯员 席娜

打嗝不止 原是心理病

近日,记者在郑州市第八人民医院见到一位这样的患者。他一直不停地打嗝,正常情况来说,应该是身体哪方面出了问题,可怎么会来看心理门诊呢?为此,记者带着疑惑,向郑州市第八人民医院的心理专家孔德容寻找答案。

据孔德容介绍,这位患者姓王,是一名退休员工,他不停打嗝儿的这种现象属于一种躯体化障碍,也是心理疾病的一种。

当谈及王先生为何打嗝儿时,孔德容说:“王先生是名退休工,自从退休后,他基本没有事情做,比起上班的日子,觉得在家呆着很无聊,也没人陪伴自己,他自身也没有做好退休后的这种心理准备,就觉得心理落差很大,很容易出现焦虑、抑郁等不良情绪。再加上王先生的子女也都在忙自己的事业、家庭,很少有时间陪他,老人本身也没有什么别的兴趣爱好,一个人在家呆的时间久了,内心更是感觉很孤独、空虚了。”

“时间久了,就会导致身体神经功能的紊乱,从而出现一些功能性的疾病,比如:食欲不振、腰酸背痛、打嗝儿等多种躯体疾病。”孔德容说。

对于王先生的疾病,孔德容建议,要培养好的兴趣、爱好,多参加社会活动和朋友聊天等多种方式,不仅能让自己的生活充实起来,还能有一个很好的心情!



情商高的5个标志

美国心理学家丹尼尔·戈尔曼指出,情商由自我意识、自律、动机、社会技能和同情心组成。情商高的人更易成功。在此基础上,美国《赫芬顿邮报》总结出判断情商高低的5个标志。

第一、喜欢交新朋友。喜欢结识新朋友,并会问他们很多问题,是情商高的标志。他们对陌生人感到好奇,并有兴趣从别人身上学到新知识。

第二、有自知之明。情商高的人能准确识别出自己的优、劣势,这种意识能培养出强烈的自信心。

第三、能驾驭情感波动。情商高的人能驾驭情感波动,并避免遭受坏情绪的影响。

第四、肯于帮助别人。能够放下手头的事情,时不时停下来关注别人,向有困难的人伸出援助之手。

第五、失败后能重新崛起。情商高的人无论遇到何等逆境,都会坚持下去,迅速调整情绪,恢复活力,具有很强的心理韧性。

(王云)



悲伤情绪

持续时间最长

据英国《每日邮报》报道,菲利普(Verduyn)和萨斯基亚(Lavrijsen)两名研究人员从在利时鲁汶大学的233名学生调查反馈中发现,悲伤情绪持续的时间为厌恶或羞耻的240倍,仇恨则持续60小时,而无聊也会持续不少时间。

为了测试各种情绪的长度和影响,他们分析了比利时调查的233名学生的情绪变化及持续时间。调查结果显示悲伤持续的时间最长。人们因

此需要更多的时间来仔细考虑和处理所发生的事情。

他们的研究发表在斯普林格《动机与情感》期刊上,这也是首次运用证据来解释为什么有些情绪持续的时间更长。另外,人们不太重视的情绪相对持续的时间则较短。持续时间较短的情绪通常但不总是由相对低重要性的事件引起。另一方面,持久的情绪往往是由于对某事的高度重视。

(朱东峰)

喜欢争论的老人

更聪明

近日,一项新研究发现,充满求知欲和喜欢探索可使年轻人和中年人越来越聪明,但到60岁以后,那些总是有不同意见的老人更聪明。

美国摩根州立大学的杰奎琳·比可塞尔说,很少有关于成年人性格与智力之间关系的研究。她和同事做了这方面的试验,他们对381名年龄为19~89岁的成年人进行了研究,并把参与者分成3组,智商高于平均值的60岁以下组,智商高于平均值的60岁以上组和高智商组(115)的60

岁以上组。

研究结果显示,在60岁以前,具有开朗性格,热衷于学习新东西的人最聪明。60岁以后,性格开朗和智商关系不大。

比可塞尔说,获取信息、增加体验在年轻时代能使人获得知识的积累;但对老年人来说,这种知识的积累却对提高智商没有多大影响。相反,那些好辩、喜欢争论的老人可能因为更多的思索而具有高水平的智商。

(代伟丽)

轻松阅读

有助改善抑郁

英国一项为期一年的研究发现,让抑郁症患者自由阅读书籍,可以让他们的抑郁病况得到改善,若是把自由阅读与药物治疗合并使用,抑郁症患者将得到更好的疗效。

英国格拉斯哥大学征求超过200名抑郁患者参加这项研究,其中有一半儿正在服用抗抑郁药物,但是每一个人的抑郁症状不一,所以必须个别协助对抗抑郁的方式,像如何得到良好的睡眠,而有些患者的协助者,提供自由阅读的方式,再依病况修改3次,4个月后发现,有阅读协助的患者,抑郁症状显著降低。

但是,研究者表示,并不是每一位抑郁患者都能通过此法改善抑郁的病况。

(王蒙)