

晚年如何應對壞消息

2020年，一場疫情讓不少人產生了焦慮、抑鬱情緒。除了公共信息，人到晚年，還會不可避免地接觸更多意料之外、意料之外的壞消息。美國西北大學精神學與行為科學系首席心理學家斯圖爾特·尚克曼在美國退休人員協會網站發文表示，焦慮會抑制免疫功能，給老人帶來健康危機。而老人身體狀態本就有所下降，承受能力也在變差，壞消息很容易增加老人高血壓、心臟病等疾病發作風險。北京回龍觀醫院心理危機研究與預中心預部主任、副主任心理治療師安靜表示，人到晚年，應對壞消息是門必修課。

對此，安靜介紹，老人接觸到的壞消息往往跟以下幾方面的事件有關：

得知自身患病。罹患疾病，尤其是慢性病，處理不當會給生活帶來極大改變，生活質量大幅下降，這使得很多老人對患病有着莫名的恐懼。

親朋好友的死亡。中國人比較忌諱死亡，人到老年尤其是如此。突然得知噩耗，腦海中曾經鮮活的面龐再也不能出現在眼前，實在難以接受。然而，對老人來說，隨着年齡增大，身邊人慢慢“逝去”却不可避免，這無疑會給老人帶來難以言喻的悲傷，甚至有些老人會聯想到自己，產生擔憂和害怕。

老伴得病。“少年夫妻老來伴”，老伴得病或去世對另一半是比較致命的打擊。英國一項對3萬多名60-89歲喪偶人群的研究發現，喪偶後3個月內心臟病發作或中風的幾率比其他人高1/3，這個風險要在喪偶一年後才能降到正常值。

子女生病或生活遇挫。“子女始終是父母最大的惦記。”若子女生病、生活遭遇挫折，老人難免擔心、難過，奔走操勞。

經濟損失。老年人經濟來源有限，“手裏有錢，心裏不慌”，無論是擔心生病、攢錢養老，經



濟保障對老人都十分重要，一旦上當受騙或經歷其他財產損失，會對老年人產生較大打擊。

不幸遇到壞消息，老人難免出現焦慮、抑鬱等負性情緒，甚至會導致睡眠質量下降、身體不適。要盡可能減少這些負面影響，安靜表示，可根據斯圖爾特·尚克曼的7點建議，嘗試以下方法：

1.少看負面新聞。研究表明，即使不親身經歷地震、疫情等創傷性事件，但長時間聽、看或接觸創傷性事件，也會帶來一些負面影響。對老人來說，死亡、猝死、意外等負面新聞也會耳濡目染地對心理產生影響。因此，老人應主動減少自己對負面新聞的關注，多看一些積極、陽光的信息。

2.找個適合的放鬆方式。每個人喜好不一樣，可根據自己愛好、興趣選擇適合自己的放鬆活動。例如，喜歡靜的老人可以練習打坐、太極拳、練毛筆字等；喜歡熱鬧的老人可以下棋、參加

社區活動等。

此外，深呼吸放鬆訓練也是平靜心情、提高專注力的好方法。

3.別總窩在家，多出門走走。老年人總窩在家，一是對身體不好，二是社交活動減少會使人產生無價值感、孤獨感。建議老人多參加社交活動，如唱歌、跳舞、下棋、打牌等，或者參加社區活動、串門、走親訪友，能夠使生活豐富起來，有利于心理健康。如果想要獨處，走出門去，散步、慢跑、打太極拳等也是不錯的選擇。

4.多與親朋聊天。一是要耐下性子和老伴、兒孫聊聊天。因為對彼此過於熟悉，一些關心的話反而很難“親切”地說出口，試着從老伴、兒孫的角度與他們聊天，或許能收穫不一樣的感悟。二是老年人應建立自己的生活圈子，朋友、同學都可以是日常聊天交流的對象，不應僅局限于家人。

5.聽些輕鬆的音樂。有些老人習慣壓抑情緒，有些平時找不到人傾訴，尤其在經受社交隔離時，聽音樂是幫助發泄情緒的好方法，特別是一些輕鬆的音樂，會讓心情變晴朗。

6.做件一直想做的事。一些年輕時想做却沒來得及完成的事，比如學折紙、縫紉、繪畫、彈琴、做菜……也許不起眼，卻能讓人重新充滿活力。安靜說，“有事做”可以讓老人發揮餘熱、充實生活，還能增強他們的價值感、認同感。老人多接觸新鮮事物，還有助於預防老年痴呆癥、減輕空虛感，促進身心健康。

7.找點樂子，多笑一笑。笑能夠促進大腦分泌內啡肽等神經遞質，幫助身體減輕疼痛、壓力和負面情緒，且對心肺功能、代謝能力、消化功能、免疫力等都有好處。因此，經歷情緒低谷時，不妨主動給自己找點樂子，如聽相聲、看小品、看喜劇電影等，大笑過後情緒也會有所緩解。

吃得不一樣，心情大不同

腸道微生物群的組成與大腦功能密切相關。腸道生成了大約95%的血清素，這對心理健康有很大的影響。我們所吃的食物能決定我們是否感到快樂、悲傷、沮喪甚至產生自殺的想法。

1.地中海式飲食。強調多吃蔬菜、水果、魚、海鮮、豆類、堅果類食物，其次才是谷類；烹飪時用植物油（含不飽和脂肪酸）來代替動物油（含飽和脂肪酸），尤其提倡用橄欖油。遵循這種飲食方式的人也較少吃加工食品、糖和糕點。英國倫敦大學學院的流行病學家和公共衛生學家發現，採用這種飲食方式能避免患上抑鬱癥。

2.西式快餐。吃大量炸雞、薯條等快餐不僅有發胖的危險，其中的反式脂肪酸含量高，破壞體內的歐米伽-3脂肪酸數量的平衡。美國匹茲堡大學醫學中心的研究表明，體內歐米伽-3脂肪酸含量低的人更容易感到悲觀和沮喪。

3.生酮飲食。這種飲食建議減少對碳水化合物的攝入，同時增加脂肪的攝入。生酮飲食通過刺激神經遞質γ-氨基丁酸的生成，從而減輕壓力和焦慮，提高精神集中度。此外，雙相情感障礙和精神分裂癥患者採用這種飲食後，癥狀也有所減輕。



4.高蛋白飲食。因為蛋白質能刺激神經遞質去甲腎上腺素和多巴胺的生成，蛋白吃得多的人通常更警覺，反應時間比一般人快。

5.咖啡因含量高的飲食。這種飲食會損害心理健康。攝入過多的咖啡會干擾入睡，甚至導致失眠，進而造成情緒困擾、抑鬱。要注意的是，咖啡因不僅存在于咖啡中，也存在于濃茶、巧克力和碳酸飲料中。

6.富含新鮮果蔬的飲食。新西蘭奧塔哥大學的心理學家發現，經常食用新鮮的胡蘿卜、香蕉、蘋果、菠菜、葡萄柚、生菜、柑橘類水果、漿果、黃瓜和獼猴桃，能減輕抑鬱癥狀和改善情緒。

7.低碳飲食。人體需要碳水化合物來生成血清素，這是一種讓人感覺快樂的激素。碳水化合物攝入不足的人更容易感到疲勞、憤怒、沮喪和緊



張。為了從碳水化合物中獲得最大的好處，應遠離含有單糖的食物如餅乾、蛋糕和糖果。

8.低鐵飲食。鐵對維持人體健康必不可少，缺鐵的人會感到極度疲勞，難以集中注意力，并容易抑鬱。這種礦物質主要存在于肉、魚和豆腐中。

9.維生素B1含量低的飲食。維生素B1在糧谷類、豆類、堅果、動物內臟中較為豐富，它能夠將碳水化合物轉化為能量，攝入量不足會對心理健康造成負面影響。美國達特茅斯學院的營養學家發現，內向、不愛活動、疲勞、喪失自信和心情不好是缺乏維生素B1的常見癥狀。

10.葉酸含量低的飲食。葉酸存在于谷物、菠菜、花椰菜之中，其與血清素的生成有關。美國紐約大學的健康科學家發現，飲食中葉酸含量低的人患抑鬱癥的風險高，一些抑鬱癥患者體內有一種基因抑制他們吸收葉酸。

11.高糖飲食。除了引起體重增加，吃太多糖會導致抑鬱，增加焦慮癥患者的痛苦感受，降低學習能力，干擾記憶。

12.維生素D含量低的飲食。一些人在冬天患上了季節性情感障礙，一個原因就是缺乏維生素D。這種維生素存在于脂肪含量豐富的魚（如鮭魚和金槍魚），以及其他食物（橘子、牛奶、谷類等）中。多曬太陽也能增加維生素D，那些經常待在室內的人患季節性情感障礙的風險更高。

13.高脂飲食。當吃了太多奶酪、薯片和肥肉時，大腦功能也會受到影響。除了讓人昏昏欲睡，還會導致抑鬱和痴呆。

14.酒精含量高。酒精會改變大腦中的神經化學物質。經常飲酒者患焦慮、抑鬱和記憶問題的風險較高；經常飲酒與自殺、自殘和精神病之間也有聯繫。

15.阿斯巴甜含量高的飲食。這種看似健康的人工甜味劑也會影響心理健康。美國北達科他大學護理學院的科研人員對食用阿斯巴甜的人進行了追蹤調查，發現這些人更容易感到煩躁和抑鬱，并在精神功能測試中的得分低於平均水平。

16.吃太多的“白色食物”。白色食物包括白面包、白面粉、白米飯、意大利面和糖等，對大腦健康不利。攝入過多會增加胰島素的生成量，并將毒素送到大腦，使人患記憶問題和老年痴呆癥的風險更高。吃多了紅肉也會有類似問題。



容忍度可以練出來

生活中我們會發現，有的人在開車時，祇是因為遇到紅燈就破口大罵，而有的人即使一公裏堵了半小時，也不急不惱。在控制脾氣方面，為啥會有這麼大的差異？有學者認為，這是“容忍窗口”在作怪。

南方醫科大學心理學系副教授肖蓉解釋，“容忍窗口”可以理解為一個區間，是情緒可承受的範圍。若在此範圍內，大腦就處於最佳覺醒狀態，認知能力就是正常的，一切活動有序進行；而一旦情緒超出區間，進入高激動區，大腦便會自動陷入“戰鬥-逃跑模式”，導致認知能力被抑制、失去理智。如果一個人常常對無關緊要的事情反應過度，那就是他的容忍窗口太小，很容易就被激惹。可見，擴大這個“窗口”，有助於我們控制情緒、保持冷靜。肖蓉表示，容忍度是可以通過訓練變大的，不妨試試以下方法，長期訓練的話，能奪回情緒控制權。

腹式呼吸。吸氣時，胸部不要起伏，腹部向外膨脹；呼氣時，腹部內收，將氣排盡。腹部收縮越明顯，呼吸就越深。呼吸頻率可控制在每分鐘5~7次，或吸氣5秒、屏氣1~2秒、呼氣10秒。

“潑潑冷水”。情感爆發時，往往會感覺“頭腦發熱”“臉紅耳赤”。這時，有條件的話可衝30秒的冷水澡，讓身體冷靜下來；如果不方便，可將臉浸泡在冷水中，讓頭腦冷靜下來；或利用冰袋等冰涼的物體來幫助降溫，同時屏住呼吸6~8秒鐘。

“54321”法。首先，緩慢呼吸，說出眼前看到的5件事物；然後說出4種能當下能感覺到的事物，比如面前的桌子、皮膚的溫度；再說出聽到的3種聲音，比如汽車的鳴笛聲、鳥兒的叫聲；以及2種味道；最後，說出1件有關自己的好事。

自我關愛式擁抱。坐着或躺下，選一個舒適的姿勢；右手放在左腋窩處，左手放在右肩，擁抱自己；緩慢呼吸，將注意力放在手指、腳、腿、腹部以及頭部，感受周邊溫度是否有變化，慢慢讓自己冷靜下來。

刺激感官。比如用手摩擦手臂、做誇張的“太空漫步”、咀嚼鬆脆的食物或口香糖、聞一聞精油或帶有強烈氣味的食物……將感官帶離當下的情緒。

找個擠壓球。拿一個手掌大小的球，比如網球、橡膠球或瑜伽球，均勻、緩慢地擠壓和釋放，持續1~2分鐘即可。

聽谷物的聲音。準備一個小氣球，裝滿藜麥、米飯、豆子等谷物；雙手握住氣球，緩慢向前滾動，每轉一圈就擠壓揉捏一次，聽谷物嘎吱作響的聲音。

讓大腦忙起來。情緒低落時，嘗試說出周圍環境中的各種顏色，數數書架上有多少本書，細致地描述一個物品，或從1數到20。

要提醒的是，容忍窗口不是一成不變的，可能每時每刻都在變，尤其在疲倦、饑餓或生病時，窗口會變小，在這些時候少做決定。此外，雖然練習可擴大容忍窗口，但需長年累月、持之以恆，不要操之過急。