



生離死別的悲傷 孩子離家的失落 慢性疾病的困擾 年紀大了, 16件事触发抑郁

中老年人容易罹患抑鬱癥, 是全球普遍問題。40歲左右的女性和50歲左右的男性, 抑鬱癥患病率會達到峰值。人上了年紀, 面臨來自健康、家庭、工作等諸多問題的“夾擊”, 更容易被抑鬱“盯上”。近日, 美國“網絡醫生”網站總結了觸發老年長者抑鬱的16件事, 建議中老年人有針對性地預防。

1. 負擔太重。人到中年, 要在照看孩子、年邁的父母, 維持婚姻和努力工作的夾縫間平衡。如果沒有處理好, 容易感到失落、沒有價值和內疚。有多達一半的中年人會因此患上抑鬱癥。解決辦法就是關心他人之前確保先關心自己, 多運動, 保證足夠的休息, 吃得健康, 與朋友常來往, 有需要時一定要求助。

2. 空巢。孩子成年後離開家庭獨自生活, 空巢狀態會使中老年人感覺空虛寂寞, 若同時經歷更年期和退休則會加重這種不適感。建議換種心態來看“空巢”, 把它當作一個機會, 追求以前沒有時間從事的愛好和興趣, 給自己充分的時間調整。也要多與配偶、其他家庭成員和朋友溝通交往, 訴說心事。

3. 失業、退休。如果因為健康狀況不佳或其他原因(如經濟蕭條)被迫失業, 很容易患上抑鬱癥。缺乏足夠的退休金和社會支持等因素也會導致心情沮喪。此時, 想盡辦法保證經濟來源是最重要的。而對於正常退休的老人, 建議讓自己忙碌起來, 如學習新技能、上各種興趣愛好班和勤鍛煉, 保持身心上的活力。

4. 重大打擊。隨着年紀漸長, 時間會帶來健康問題, 也會帶走至親、摯愛。這些問題引發的恐懼和悲傷, 是中老年人抑鬱的強烈誘發因素。如果出現記憶問題、意識模糊感和社會退縮, 就要警惕是抑鬱, 及時調整, 把悲傷表達給親朋好友或心理治療師, 不要憋在心裏。

5. 睡眠質量差。失眠在中老年人中很常見, 其與抑鬱癥密切相關。失眠可能是抑鬱癥的一個迹象, 而抑鬱癥又會加重失眠, 兩者形成惡性循環。不建議失眠患者長期使用藥物, 可通過改善睡眠習慣或心理療法來緩解。建議養成良好的睡眠習慣, 把就寢和起床的時間固定下來; 多鍛煉; 睡前不喝含有咖啡因的飲料; 戒煙戒酒。

6. 缺乏維生素B12。如果你常常無緣由地感到昏昏欲睡或沮喪, 很可能是缺乏維生素B12。上了年紀的人, 胃酸分泌量下降, 造成從食物中攝入的維生素B12減少, 易引發抑鬱。可以檢測一下血液中維生素B12的含量, 如果偏低, 就在醫生的指導下通過合理飲食、口服營養補充劑或注射針劑



的方法來補充。

7. 性欲下降。男性隨着年齡的增長, 身體所生成的舉動減少, 會造成抑鬱癥、勃起功能障礙和性欲降低。有這種情況時, 可在醫生的指導下補充睾酮。

8. 甲狀腺疾病。抑鬱癥可能是甲狀腺功能低下或過度活躍的癥狀之一。它的表現很微妙、複雜, 甲減會造成便秘或疲勞, 甲亢會導致心跳過速和震顫。這種內分泌疾病經常被誤認為是老年人的腸道或神經系統疾病。出現上述癥狀要去看內分泌科醫生, 特別是近親曾有甲狀腺疾病史的。

9. 關節疼痛。引發慢性疼痛的疾病如類風濕關節炎或骨關節炎, 會增加患抑鬱癥的風險。研究發現, 有慢性疼痛的人患抑鬱或焦慮癥的可能性是普通人的3倍, 而焦慮抑鬱會使疼痛更嚴重。適度鍛煉、經常冥想和聽古典音樂, 能減輕關節炎所造成的疼痛和抑鬱。

10. 圍絕經期和更年期。雌激素分泌量波動、潮熱, 以及與圍絕經期和更年期相關的生活變化, 會造成情緒低落。如果這個年齡段的女性出現睡眠困難, 情緒波動或抑鬱可能在這一時期惡化。有中輕度抑鬱癥者可嘗試練習瑜伽或深呼吸; 做一些讓自己感覺美好的事情, 或者做一些有創意的活動; 對於嚴重、持久的抑鬱癥, 服用處方藥或心理諮詢會有所幫助。

11. 2型糖尿病。抑鬱癥是許多慢性疾病(包括糖尿病)常見的併發癥。抑鬱癥還會造成糖尿病人疏于管理病情。如果糖尿病患者合併心情抑鬱, 要及時向心理醫生求助。心理諮詢、藥物治



療和控糖治療都有助於康復。

12. 酗酒。大約1/4酗酒的老年人會患上抑鬱癥。一些老年人是因為遇到了壓力事件如退休或配偶死亡而開始飲酒。聯合用藥可以同時治療酒精依賴和抑鬱癥; 個人或團隊心理治療也有助於解決問題。

13. 心臟病。在確診為心臟病、心臟病復發或做完心臟手術後, 會讓人感到沮喪, 有些心臟病人長期患有嚴重的抑鬱癥。有“雙心”問題者, 建議重視精神心理方面的問題, 學習一些放鬆技巧, 或請心理科專家會診。如果還是無法好轉, 可以遵醫囑服用抗抑鬱藥。

14. 某些藥物。一些治療高血壓的藥物以及某些抗生素、抗心律失常藥物、癩瘡藥和類固醇等藥物, 可能導致抑鬱癥或其他情緒變化。如果你開始服用的新藥造成了情緒問題, 一定要向醫生求助, 在他們的指導下換服其他藥物。

15. 腦部疾病。嚴重的腦部疾病如帕金森病或中風, 都會導致抑鬱。中風會影響控制情緒的大腦區域。

16. 老痴。抑鬱癥在老年痴癡患者中很常見, 腦子犯迷糊又健忘, 可能是抑鬱癥和老痴共同造成的。

軀體疾病導致的抑鬱, 一定要及時就診、系統治療。而因為心態、境遇導致的心情低落, 可以試試以下幾種辦法來改善: 1. 養寵物。研究表明, 養寵物可以幫助人們減輕抑鬱和孤獨感, 增加自尊和快樂, 遛狗是一種很好的鍛煉, 也是一種結交新朋友的方法。2. 參加志願者活動。無私地幫助別人有助於忘却自己的煩惱, 退休的人多參加志願者活動能給生活帶來新的目標感和滿足感。3. 歡笑。開懷大笑能放鬆肌肉, 減輕壓力和疼痛, 培養幽默感能幫助上了年紀的人遠離抑鬱。

“母親”職業易致缺覺

英國一項調查顯示, 缺覺原因之一可能是職業, 其中母親這一“沒有薪水的職業”最易讓人睡眠不足。英國某床墊品牌調查了全世界1.5萬餘人的睡眠習慣, 結果顯示, 調查對象中1/4的母親每晚睡眠時

間少於5小時, 遠低於醫生建議的7小時~9小時睡眠。睡眠專家魯濱遜說: “高質、連續的睡眠與健康密不可分, 在有時間睡眠時好好休息, 這對身心健康具有重要意義。”

人人都會遇到挫折, 輸不可怕, 怕輸才可怕 用遊戲讓孩子體驗“輸”



很多家長發現, 4-5歲開始, 孩子漸漸理解並喜愛競賽遊戲, 但只能接受贏, 不能接受輸, 否則就要賴、哭鬧甚至發脾氣, 還經不起批評, 活脫脫的“玻璃心”。華南師範大學心理學副教授馮毓凱表示, 這種“輸不起”又“說不得”的狀態是由不良的競爭意識和成敗觀導致, 需要家長及時疏導。

其實, 孩子剛接觸“比賽”“競爭”時都想贏, 渴望成功帶來的喜悅是天性。但是, 總想別人“讓”他贏; 一輸就違反規則, 耍賴撒潑; 面對失敗, 膽怯退出遊戲或比賽; 仇恨或妒忌對手, 甚至出現破壞行為等, 家長就要注意找找問題根源, 及時糾正。

父母的輸贏心態。父母對於輸贏的態度會直接影響孩子, 如果比賽輸了, 即便不批評孩子, 眼裏、心情及語氣向孩子傳遞出失望的信息。孩子天生敏感, 感知到父母的情緒後, 會認為祇有贏才能得到父母的肯定。

缺乏合理批評。“你太棒了”“你真聰明”, 鼓勵稱贊式的教育確實很重要, 但總被盲目表揚的孩子容易生出一顆“玻璃心”。缺乏合理批評會讓孩子產生錯覺: 祇要贏了, 就會得到誇獎, 一旦失利, 就是丟臉的事, 造成心理不平衡、精神防線崩潰。

缺乏解決困難的機會。當孩子遇到麻煩時, 父母包

辦解決問題的方法, 讓孩子喪失了經歷困難和努力解決的機會, 缺乏適應環境能力和抗挫折能力, 形成習慣後, 孩子就無法面對“輸”, 祇會選擇逃避和退縮。

“內心力量不夠強大, 就無法抵制外來的壓力, ‘輸得起’精神很重要。”馮毓凱說, 遊戲是孩子最樂於接受的教育方式, 也是最不留痕跡的教育方式。通過各種遊戲, 讓孩子在玩樂中體會“輸”的滋味, 幫助孩子樹立正確的競爭意識和成敗觀, 培養豁達心態。

情景再現。家長可以和孩子玩石頭剪刀布、比賽拍球等, 當孩子出現“輸不起”的狀況, 先等他情緒緩和, 再進行情境再現, 模擬孩子剛才遇到的問題, 示範正確的態度。比如拍球, 你比我快, 沒關係, 我向你學習, 多多練習也許下次就會超過你。讓孩子明白人人都會遇到挫折, 輸不可怕, 怕輸才可怕。

集體遊戲。鼓勵孩子和小伙伴踢球或者玩“兩人三足”等集體遊戲。面對伙伴之間的競爭和比賽規則, 有助於提高孩子的適應力和抗挫力。體驗了“輸”之後, 幫助孩子分析原因, 引導孩子反省自己, 獨立思考, 想出辦法, 讓孩子明白: 方法不當、努力不夠、條件不足都可能失敗。在“輸”中吸取教訓, 總結經驗, 繼續努力, 就會離成功越來越近。家長還可以和孩子聊聊: 某小朋友有什麼優點? 可以從別人身上學到什麼? 這樣當孩子在競爭中面對比他強的人, 就能坦然接受。還可借助動畫片和繪本端正孩子的成敗觀, 培養樂觀豁達的心態。



秋冬進補五個“不”

無病不補 莫重價格
不可過量食補 優先限制人群

“秋冬進補, 來年打虎”, 是傳統中醫倡導的養生觀念。意思是說, 秋冬善于進補, 可為來年的身體打下堅實基礎, 遠離疾病。但臨床中發現, 很多人對秋冬進補有認知誤區, 這裏總結出常見的五種“誤解”, 提醒大家注意科學進補。

無病不補, 實證勿補。雖說秋冬季節是身體積蓄和保養的好時機, 但無病進補, 會給腸胃造成負擔, 損傷腸胃功能, 適得其反。體質強健的人不需要進補, 身體虛弱的人對進補, 才能起到補虛扶正、補益強身的作用。中醫強調進補的原則是“實證勿補, 虛則補之”, 非虛證患者是不需要進補的, 虛證又分陰虛、陽虛、氣虛、血虛和氣血兩虛等。因此, 進補前需在醫生指導下辨別體質, 明確是否需要。除此之外, 進補時, 要使腸胃有個適應過程, 最好先做引補, 一般來說, 可先吃點食療方, 比如炖牛肉紅棗、花生仁加紅糖, 也可煮些生姜大棗牛肉湯吃, 先調整脾胃功能。

不要祇挑貴重藥材。補品價格昂貴是因為產量少, 不是越貴越好, 適合的才是最好的。燕窩、魚翅等一些價格昂貴的傳統補品, 其實並無奇特的食療作用。患有腎結石和高血壓等實證的老年人, 服用人參會使病情加重, 甚至發生其他意外。

補不可過多。藥物是有偏性的, 服用過量則有害。臨床發現, 過多服用人參可導致“人參綜合徵”, 會出現身體不適、流鼻血、失眠等癥狀; 過量服用參茸類補藥, 可引起腹脹、不思飲食等問題。

藥補不如食補。“是藥三分毒”, 藥物再好也不能代替食物。中醫認為, 食補可補精益氣。食補包含兩層含義: 一是用五谷、五菜、五果、五肉這些人體賴以生存, 又為脾胃所喜的自然食品, 作為補益品; 二是通過調理脾胃, 使胃氣得到保護, 正氣自然就會得以充養。比如, 體內有火熱的人, 可多吃新鮮果蔬; 愛出汗的人有不適時, 可借助有酸、辣等味道的食物促使身體發汗, 以排出邪氣, 比如喝點酸辣湯。另外, 驅除身體邪氣, 還可在醫生指導下用菠菜、莖菜、豬羊血等通利腸胃。

特殊人群不補。進補有明確的人群限制, 孕婦、兒童、高血壓病人等不宜進補。孕婦濫用補品可殃及胎兒甚至導致流產、早產, 兒童濫補可造成性早熟。若有特殊需要, 須在專業醫生指導下進行。