

疫情下老人更易抑郁

心理专家支招:这样识别早期征兆

疫情下,由于生活方式的改变、活动空间的压缩,加上本身对新环境适应慢,老年人易产生焦虑、抑郁、孤独、愤怒、多疑等问题。疫情下的老年人,如何保持心理健康?



晚年生活应该更精彩。(新华社资料图)

抑郁可能加重基础疾病

老龄健康不仅包括老年人在身体各方面生理机能的健康,还包含在认知、记忆、情绪、社会交往等多方面的心理健康。身心健康是老龄健康的完整内涵,这两者相互依存又相互促进,是不可分割的有机统一体。当下,老龄化问题日益加剧,带来一系列社会和公共卫生问题,某些在老人中高发的疾病患病率逐渐上升,老年人的心理健康问题也日渐突出。世界卫生组织提出“没有心理健康就没有健康”。

关注老年人的心理健康,对提高老年人的生活品质和健康老龄化十分关键。

在老年群体中,老年期抑郁障碍是常见的精神心理疾病,不同的调查发现,我国老年抑郁的患病率为3.0%—24.3%之间。

“通过研究调查发现,抑郁障碍可能严重影响老年人的生活质量。同时,由于患有抑郁障碍的老年人心理健康状况受损,可能会加重原有的基

础疾病,尤其是心脑血管疾病,进一步增加老年人的病死率。长期的抑郁情绪很容易引发心肌梗死、高血压、冠心病和癌症等身体疾病。”天津市安定医院副院长、精神科主任医师徐广明在接受记者采访时表示,接触到的一些老年患者,大多不承认自己有抑郁症,更不会主动去医院就医。因此,作为儿女,一定要高度警惕老年抑郁症的症状表现,积极做好相关预防工作,确保老人安度晚年。

新闻链接

未接种疫苗老人如何对抗新冠病毒

还未接种疫苗的老人如何对抗新冠病毒?专家有提示——

目前,接种新冠病毒疫苗还是预防感染后发生重症和死亡最好的一项措施。

第一,接种疫苗在预防重症和死亡方面的效果还是非常显著的。

第二,接种疫苗其实相比其他措施更简单易行。

第三,提高老年人的特异性免疫力,接种疫苗是最佳的途径。

对于一些特殊情况不能接种或者暂时不能接种新冠病毒疫苗的老年人,可以采取以下防护措施——

第一,在疫情流行期间或有疫情的时候,老年人尽量不要去人群密集场所,减少与陌生人或外来人的接触。

第二,假如去室内的公共场所,或者乘坐公共交通工具,或者与陌生人接触时,一定要戴好口罩。

第三,保持手部卫生,包括勤洗手,或者用消毒剂做好手部卫生。如果手上沾染了病毒,然后摸了口、鼻或者眼睛,很容易感染,所以做好手部卫生非常关键。

第四,如果有条件,建议每天开窗通风,保持空气的流动清新。

接种疫苗获得的免疫力是针对新冠病毒的特异性免疫,建议60岁以上的老年人只要没有禁忌,不是缓种的对象,要尽快接种疫苗,并按照规定的时间间隔接种加强针,让老年朋友产生抵御新冠病毒侵袭的特异性免疫力。

因此,没有接种新冠病毒疫苗的老年人请注意,如果符合疫苗接种要求,请尽快接种、全程接种、接种加强针,提高免疫力,对抗新冠病毒。此外,老年人和家人共同做好健康防护,也是保护自己,对抗新冠病毒的重要手段。(综合)

开展心理关爱服务

2022年2月,国务院印发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》,围绕推动老龄事业和产业协同发展、推动养老服务体系高质量发展,明确了“十四五”时期的总体要求、主要目标和工作任务。其中,“十四五”国家老龄事业

发展和养老服务体系主要指标规定,每千名老年人配备社会工作者人数保持1人以上。

2022年3月,15部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》。其中提出要求开展老年人心理关爱服务。加快培养服务于老年健康的社会工作

者、志愿者队伍,通过入户、社区活动等形式为老年人提供便利可及、针对性强的健康服务。

从近期出台的相关政策文件可以看出国家对老龄化事业发展的重视,也体现出了对从事老年心理健康相关工作技能人才的需求。

如何识别早期征兆

老年期抑郁障碍被忽视的现象是十分普遍的。原因有很多:老人的家人、朋友没有注意到其情绪变化;老人及家人没有意识到躯体上的不适,其实是抑郁信号;老人本人不太愿意谈论自己的感受或到医院寻求医生帮助,对抑郁症诊断有戒备心理;甚至有些老人认为抑郁只是变老的一部分。

有研究调查表明,老年人患抑郁症的比例远高于年轻人,55岁以上

的老年人中患抑郁症的比例更为突出。心理专家介绍了一些可能患有抑郁症的临床征兆:老人常常感到悲伤和绝望,有时变得敏感多疑;出现不明原因的躯体不适感或者疼痛感,有时还会出现心慌、气短、腹胀、头晕、头痛、便秘等躯体症状,但去医院检查往往查不出任何器质性疾病;出现对现实的绝望感、无助感,常常感觉很疲倦、精力不足;对社交、爱好失

去原来的兴趣;出现体重减轻或食欲减退等。此外,还包括出现失眠、多梦等睡眠问题,可以表现为入睡困难或长时间才能入睡,白天感到困倦,哈欠连天;常常感到自己对家人和社会没有用,丧失了自我价值感;步态及行动变得迟缓,对别人说的话反应比较迟钝;可能出现记忆力减退,丢三落四;严重情况下会不断地思考死亡,甚至产生自杀的念头。

出现症状及时就医

老人患有抑郁症并不可怕,可怕的是自己不肯承认,也不肯主动就医。作为儿女,一定要从造成抑郁的诱因入手,对老人循序渐进地进行心理疏导,真正打开老人的心结。对于严重的抑郁症老人,儿女们一定要带着老人去医院心理科就诊,在心理医生的专业指导下,配合服用一些抗抑郁的药物调理,帮助老人正确认识及

治疗抑郁症。

当老人自我评估出现超过2周的情绪低落、兴趣减退或其他老年抑郁的症状,特别是出现反复的躯体不适但屡次就医始终无效时,一定要警惕是否可能患有抑郁障碍,应及时就医。不要自行买药治疗或听信一些“偏方”,防止延误病情,错过治疗时机。明确患病后,应按照医生指导与

建议,规律服药,科学增减药量,不可私自停药、换药。有自杀、厌世倾向的患者,更需要有专人照料,防止出现不良后果。

从家庭护理方面来讲,老年抑郁症患者应该有专人护理,最好是亲属。护理人员须学习有关的卫生知识,了解病人的情况,掌握相应的护理技能。

食物也有预防作用

在日常生活中,良好的生活习惯、规律的作息等都可以对老年抑郁起到预防作用。

保持充足睡眠。经常睡眠不足会造成头昏脑涨、注意力不集中、记忆力明显减退、情绪烦躁不安、易发脾气、表情呆滞迷惘。

远离负能量。多和乐观向上、充满希望的正能量人交谈,释放心中抑郁情绪,多笑一笑。此外,老

年人需要子女给予精神上的关心,特别是老年抑郁症患者更需要家人的支持和帮助来增强他们生活及战胜困难的勇气。子女要多与父母交流、沟通,给老年人以精神安慰。

培养兴趣爱好,增加运动。很多老年人是因为孤独而产生抑郁,多参加户外运动和集体活动,多结交朋友,培养一些兴趣爱好来丰富自己的

生活,有助于缓解孤独、抑郁。

多吃预防抑郁的食物。可从饮食方面入手,注意荤素搭配,补充营养。此外,抑郁与体内多巴胺含量过低有关。增加多巴胺的分泌,就能让心情好起来,可以多吃一些富含酪氨酸、苯丙氨酸的食物,帮助体内分泌多巴胺,常见的有乳酪、鱼、肉、种子、谷物、乳制品、豆类等。

(据今晚报、福建日报)