

寒潮来袭

记得让老人情绪“保暖”

记者 陈霞 通讯员 江慧兰



漫画 徐炜 绘

寒潮携寒意席卷而来,家人叮嘱老人添衣防感冒时,往往忽略了老年人的情绪感受。其实,它同样需要及时“供暖”。衢州市第三医院心理科主治医师祝玲俐透露,冬季寒冷阴郁的天气极易给老年人心理健康带来挑战,入冬后该院心理科门诊的老年患者数量显著上升。

祝玲俐解释道,相较于年轻人,老年人对冬季情绪变化更敏感。寒冷天气、日照缩短加之身体机能衰退,让他们极易陷入多种精神困境。其中,季节性情感障碍最为常见,多因日照减少影响体内褪黑素和血清素分泌所致,患者会出现持续情绪低落、对过往爱好提不起兴趣、浑身乏力等症状,部分人还会贪睡、偏爱甜食和碳水,女性及有抑郁病史的老年人属于高发人群。

冬季社交隔离同样困扰着不少老人。天寒地冻的天气限制了他们的户外活动和社交机会,节日期间若缺乏亲友陪伴,或想起逝去的伴侣,孤独感还会加倍,进而陷入情绪低谷。此外,冬季关节炎、呼吸道疾病高发,老人旧疾复发引发的身体不适会加剧焦虑情绪。

“家人是老人情绪的‘第一观察者’,日常需多关注异常信号。”祝玲俐强调,当老人出现情绪持续低落超过两周、对爱好失去兴趣、睡眠模式大幅改变、食欲体重明显波动、社交活动显著减少、自我照顾能力下降,甚至表达无价值感或绝望感时,家人务必提高警惕,这是老人心理在“喊冷”,亟需关怀。

“面对老人的冬季情绪困扰,重要的是要认识到这些变化是真实的、可治疗的,而不是‘年龄大了就该这样’。”祝玲俐建议,家人首先要让老人多接触光照,每天上午陪老人户外停留30分钟,阴天也有效果,在家时拉开窗帘让阳光充分进入,鼓励老人多坐在窗边活动,若需使用光疗灯需提前咨询医生。

社交不能断,家人再忙也要每日陪老人聊家常,子女在外可以视频通话;同时鼓励老人参与社区老年活动中心的室内活动,邻里串门小聚也能驱散孤独,身体条件允许时养宠物作伴也是不错的选择。规律作息同样重要,要帮老人制定固定睡眠时间表,避免昼夜颠倒。

饮食方面,家人可多给老人食用富含Omega-3脂肪酸的食物(如鱼类),在医生指导下适量补充维生素D,减少高糖和高碳水食物的摄入;此外,把家收拾得整洁温暖,用暖色调灯光和装饰点缀,播放老人喜爱的戏曲或老歌,打造温馨的居住环境,也能抚慰老人低落情绪。

祝玲俐提醒,若老人情绪问题严重影响日常生活,出现自杀念头或自伤行为,伴随严重焦虑、恐慌症状,或自我调节无效时,家人需及时带老人到医院心理科就诊。

乐 龄时光



①书法《积德成福》 江建平



②花鸟画 高明玲



③线条之美。江春燕 摄



④冬日冰花。吴铁鸣 摄



⑤白羽金鳞。胡江丰 摄



⑥山居图 傅朱能



⑦涅槃。廖慧静 摄

心情加油站

②⑥⑦由衢州老年大学提供

③由衢州市职工书画院提供