

老年抑郁需要科学干预

记者 陈霞 通讯员 江慧兰



徐炜 绘

心情加油站

“不被看见”的老年抑郁症

72岁的李爷爷(化名)退休前是一家单位的技术骨干,家里家外都被人依赖。可退休后,随着社交圈缩小,子女又在外地工作,他渐渐变得沉默寡言。起初家人以为是“退休不适应”,没太在意。直到后来,李爷爷开始反复说自己胃痛、胸闷,去医院做了全套检查,却没查出任何器质性问题。

不仅如此,他还出现早醒的情况,凌晨三四点就醒,之后便再也睡不着,白天精神萎靡,连以前最爱的下棋都提不起兴趣。“我现在就是个废人,帮不上孩子就算了,还总添麻烦。”一次家庭视频时,李爷爷的这句话让子女警觉,赶忙带他去医院心理科就诊,最终被确诊为中度抑郁症。

王艳指出,老年抑郁的高发,是生理、心理、社会环境多重压力交织的结果。从生理上看,年龄增长带来大脑神经递质分泌减少、认知功能衰退,再加上高血压、糖尿病、关节炎、帕金森等慢性疾病的长期困扰,身体的痛苦会直接诱发情绪低落;从心理层面看,退休后的角色转变、对“无用感”的焦虑、对死亡的恐惧,都容易让老

家人应该用陪伴传递温暖

对家人而言,首先要打破“老来愁是正常”的误区。当长辈出现持续两周以上的情绪低落、行为异常时,子女别用“你就是太闲了”“别钻牛角尖”“一把年纪还折腾”等言语指责否定,这类话语只会让老人更封闭。真正的关心,是耐心倾听——哪怕长辈反复念叨同一件事,哪怕觉得“这点小事不值得难过”,也要放下忙碌认真回应。

“是有些高质量的陪伴,不是单纯物质供养,而是陪他们散步、聊天、逛菜市

老人要学会主动寻求帮助

“对长辈自身来说,要学会接纳情绪、主动求助。衰老、疾病、情绪低落都不可怕,不必因‘老了还添麻烦’压抑感受。”王艳说,老人难过时可以跟子女朋友倾诉,孤独时去社区老年活动中心坐坐,结识同龄伙伴,没事时培养养花、练字、跳广场舞等简单爱好,哪怕每天下楼走半小时,都能让情绪慢慢舒展。记住,承认自己“不开心”、主动寻求帮助,不是软弱,而是对自己负责。

老年抑郁是疾病,就像感冒发烧一样需要科学干预。如果情绪低落状态持续不缓解,甚至出现“活着没意义”“不想活

“人老了,情绪低落、少言寡语很正常。”“老来愁嘛,谁还没点烦心事。”……在不少人的认知里,长辈的负面情绪总被轻易归结为“年纪大了”,却很少有人意识到,这些看似寻常的状态,可能是老年抑郁的信号。这种沉默却致命的心理疾病,正悄悄侵蚀着许多长辈的晚年生活。衢州市第三医院心理科主治医师王艳强调,老年抑郁从不是性格孤僻、“想太多”,更不是衰老的必然结果,而是需要科学认知、及时干预的健康问题。

人陷入自我否定;而社会支持的缺失更致命——子女忙碌导致的独居、亲友离世带来的孤独、与晚辈的“代沟”阻碍沟通,这些都像一道道高墙,将老人困在情绪的孤岛。

更值得警惕的是,老年抑郁的表现常常隐蔽又特殊。很多长辈不会直接说“我不开心”“活着没意义”,反而会用“身体不舒服”传递信号:反复喊头痛、背痛、胃痛,医院却查不出器质性问题;或是睡眠紊乱,要么整夜失眠、凌晨早醒,要么整日嗜睡;食欲骤减或暴饮暴食,体重短时间内明显变化;原本爱热闹、爱做事的人,变得不愿出门见人,连下棋、养花、跳广场舞等以往爱好都提不起兴趣,甚至出现记忆力下降、注意力不集中,常被误作“老年痴呆”,错过了最佳的干预时机。

王艳认为,老年抑郁之所以难以治愈,根源往往是“不被看见”“不被理解”。家人的误解、长辈的讳疾忌医、社会对心理疾病的偏见,让不少老人在情绪的寒冬里独自煎熬,破解这一困境,需要家庭与老人共同发力。

场,让他们感受到‘被需要被重视’。”王艳强调,是温和引导而非强迫,当长辈不愿出门社交时,别说“你怎么这么孤僻”,可以试着提议:“楼下新开了家花店,咱们去看看?”“张阿姨约你下棋,我帮你应下了?”

李爷爷的子女在意识到问题后,每周都会抽时间回家陪伴,还帮他重新联系了以前的棋友,慢慢引导他走出家门。配合治疗后,目前李爷爷的情绪逐渐好转,又能重新享受下棋的乐趣了。

了”等消极想法,老人一定要及时到正规医院心理科或精神科就诊。心理疏导、必要的药物治疗,能有效缓解症状,多数患者都能重新找回生活乐趣。社会也要少些偏见、多些包容,让更多人知道“老年抑郁可防可治”,让老人敢于求助、乐于求助。

每个老人都曾为家庭、社会付出青春汗水,他们的晚年值得被温柔以待。别让老年抑郁成为“被遗忘的痛苦”,多些理解、多些陪伴、多些正视,晚辈就能帮长辈走出情绪寒冬,让他们的晚年重新洒满阳光。

指尖课堂

开栏话:“手机怎么预约挂号不用排队?”“自助缴费机怎么操作才安全?”“收到陌生链接该不该点?”……随着数智化浪潮席卷生活,这些问题成了不少老年朋友的困扰。为了帮大家跨越“数字鸿沟”,尽情享受科技带来的便利,衢州晚报“老友记”版面今起推出“指尖课堂”栏目。这里没有复杂术语,只有“清晰图解”手把手教你玩转智能手机常用App、操作生活自助终端,还会分享防诈技巧、普及网络热词,打造专属于衢州老人的“数智生活小红书”。

手机点点 轻松挂号

记者 陈霞

“我们老年人看诊还是习惯现场挂号,孩子们都用手机挂号看起来非常方便,我也试试,不知道难不难?”近日,70多岁的市民张阿姨向记者提出了自己的诉求。首期“指尖课堂”,我们便聚焦不少老年人关注的就医线上预约问题。

“指尖课堂”重点推荐“浙里办”App、医院官方微信公众号两大主流挂号渠道。

针对老年人视力下降、对复杂界面不适应的特点,“浙里办”App推出了“长辈版”功能。该版本字体放大、按钮简化,去除冗余功能,优先显示本地常用医院及科室,且减免验证码输入环节,最大程度降低操作门槛。老年人通过“浙里办”App挂号仅需四步:登录后在首页界面右上角先点击“长辈版”,然后在线上一站办理中选择“健康医保”板块,选择“预约挂号”,搜索选定目标医院及科室,确认就诊时间并完成预约,全程操作简洁直观。

对于常去固定医院就诊的老年人,可以看看医院官方微信公众号的挂号流程。以衢州市人民医院为例,老年人在微信中关注“衢州市人民医院”官方公众号后,通过“就医指南”入口进入“微信预约”,完成就诊卡绑定后,即可直接选择科室、医生及就诊时间,精准完成预约。体检结果也可以通过医院官方公众号查询,通过“就医指南”入口进入“检查检验”,即可查询近日或者往期的检查报告。

如果暂时还不习惯用手机操作,老年朋友也可以直接打预约电话挂号,全程有人工服务,说清楚需求就行:通用预约电话114;衢州市人民医院:0570-8895120;衢州市中医医院:0570-8812120;柯城区人民医院:0570-8877120。



“浙里办”App 预约挂号指南

即可查询近日或者往期的检查报告。