

警惕老人的阳光型抑郁

在家庭聚会中总是忙前忙后的老好人,转身独处时却默默流泪、彻夜难眠。这种被称为“阳光型抑郁”的状态,正困扰着老年人。同济大学附属精神卫生中心主任医师秦虹云提醒,老年群体的“阳光型抑郁”极具隐蔽性,察觉异常往往为时已晚,需警惕那些藏在笑容背后的求救信号。



“阳光型抑郁”并非独立的精神疾病诊断,而是一种内外反差强烈的抑郁状态,尚未达到抑郁症的临床诊断标准,但心理风险不容小觑。“这类患者长期用‘理智化’的防御机制压抑情绪,表面上过得很好,内心却积攒着巨大的痛苦,一旦暴发更容易走向极端。”秦虹云说。

门诊中经常遇到这样的老人:见面时始终笑呵呵的,穿着打扮也十分考究,但当被医生问及内心感受时,眼泪却控制不住地往下掉。这样的状态往往伴随着一系列极具反差感的表现,秦虹云将之归为以下几类:

情绪两极反差 老人在家人、朋友面前谈笑风生、热情周到,甚至主动照顾他人情绪,但独处时会突然陷入失落、崩溃,甚至偷偷哭泣。

情感隔离疏离 尽管人缘极好、乐于助人,但从不要轻易袒露内心,一旦被问及真实感受,会

回避话题、莫名发怒。

过度完美主义 对自己要求极高,凡事亲力亲为,拒绝接受他人帮助,将坚强视为唯一准则。

生理机能紊乱 长期顽固失眠、不明原因的躯体疼痛、胃肠功能紊乱、体重骤降等,各项检查却无明显异常,这往往是情绪压抑到一定程度的躯体化表现。

日常生活中,该如何帮助老人走出“阳光型抑郁”?秦虹云给出以下几点建议:

建立信任,及时就医排查 干预的核心前提是建立稳定、信任的关系,帮助老人提升心智化能力,实现理智与情感的平衡,让他们敢于直视并表达自己的内心感受。当老人反复抱怨身体不适却查不出明确病因时,家人应及时考虑心理问题的可能,陪同老人到精神科或心理科就诊。

培养爱好,搭建情绪出口 秦虹云推荐老年人培养琴棋书画

等兴趣爱好,这不仅能帮助陶冶情操,更是情绪表达和社交连接的重要媒介。“通过学习书画、诗词,老人可以间接释放情绪;在社区活动中结识志趣相投的伙伴,慢慢学会在安全的关系中表达脆弱,打破‘情绪是危险的’固有认知。”目前各地社区学校普遍开设了相关课程,老人在家门口就能找到适合自己的活动。

耐心陪伴,避免说教指责 家人的陪伴与理解同样至关重要。秦虹云提醒,“你就是想太多”“多出去走走就好了”这类话,看似是开解,却可能让老人感到被敷衍,更不愿敞开心扉。尝试耐心倾听,主动表达关心:“我发现你最近好像不太开心,我很担心你。”安静地陪伴、一起做简单的家务,比说教更有力量。子女要关注老人的物质生活,更要留意他们的情绪变化,多花时间陪伴父母。

养情绪就是护大脑

人到中年,往往身处职场攻坚、家庭照护的双重压力下,心理很容易变得格外敏感又压抑。近期《柳叶刀》刊发的一项前瞻性研究给出警示:中年时期的特定负面状态,并非简单的心理困扰,而是晚年失智风险的重要预警信号。

这项研究由英国伦敦大学科研团队开展,纳入5811名中年参与者,他们初始平均年龄约55.7岁,均未确诊失智症。科研团队平均随访22.6年后发现,约10.1%的参与者最终患上失智症,患病风险集中指向6种心理状态,包括缺乏自信、力不从心、情感淡漠、长期紧张、心怀不满、心绪散乱,对应的风险增幅分别为51%、49%、44%、34%、33%和29%。

“调整心理状态关键在于养好情绪,这不是空谈,而是要落到生活实处。”心理专家孙永安建议,针对上述高危状态,可尝试以下方法,直击伤脑根源,提升认知

储备。

积累微小掌控感 放弃宏大目标,每天设定一两件易完成的小事,比如步行6000步、整理一个抽屉,完成后做好标记。持续正向反馈能修复大脑奖赏回路,激活前额叶皮层,逐步重建自我效能感,增强情绪调控力。

腹式呼吸碎片化 每天3~4次、每次5分钟,吸气鼓腹、呼气收腹,每分钟完成6次左右完整呼吸。深慢呼吸能激活副交感神经,降低皮质醇水平,改善前额叶供血。

启动弱连接社交 不必给自己太大社交压力,每天和邻里、同事简单打招呼,每周与老友通话一次即可。哪怕是浅层次互动,也能刺激神经递质分泌,增加认知刺激,对抗孤独带来的突认知衰退。

保障深睡眠时长 长期紧张的人尤其要保证睡眠质量。尽量23点前入睡,睡前远离电子

设备,睡够7~9小时。深度睡眠充足,β淀粉样蛋白才能被及时清理,避免情绪与脑损伤叠加。

给坏情绪找原因 遇到不满、挑剔、纠结的念头时,试着用一句话明确问题根源,句式可以是“我(情绪)是因为(原因)”,如“我懊恼是因为这个方案没达到我的预期”,而非在内心反复纠结、越想越气,被负面思绪缠绕。

坚持单任务模式 每30分钟专注做一件事,远离手机干扰,结束后休息5分钟。减少多任务切换能降低大脑能耗,把被负面心境挤占的“内存”释放出来,保护前额叶功能,逐步恢复注意力。

当然,自我调节并非万能。学会识别病理性情绪信号同样重要。一旦出现不可空的心理状态必及时到心理科或神经内科就诊评估。

心理新知

和谐婚姻可以防癌

婚姻从不只是情感的归宿。和睦的伴侣之间会相互叮嘱按时吃饭、少熬夜、定期体检,日复一日的关照,让不少人养成了健康规律的生活习惯。近期,一项覆盖超400万例癌症病例的大规模研究,又发现了和谐婚姻的一大好处:相较于未婚人群,和谐的婚姻患癌风险明显更低,且不分男女。

研究人员表示,婚姻本身不能直接防癌,它更像一面镜子,折射出两类群体的生活差异。研究中,未婚人群的吸烟、饮酒比例更高,饮食不规律、作息紊乱是常态,这些都是公认的致癌因素,风险会在长期累积中慢慢升高。同时,这类人群还常拖延就医、忽视身体不适,不愿主动参与癌症筛查。

相比之下,已婚人群的生活通常更规律,伴侣之间的相互约束、提醒,哪怕只是一句“记得吃早餐”“别熬夜了”,长期坚持也在为健康加分。

中国科学院心理研究所签约心理咨询师 郑莉

心绪不佳越睡越累

不少人都有这样的经历,夜间心绪不佳、辗转难眠,本以为睡一觉就能平复,可次日醒来非但没得到舒缓,反倒身心俱疲、烦闷加重。为何带着坏情绪睡觉,睡醒反而状态更差?

负面情绪首先会扰乱睡眠机能、破坏睡眠结构,打乱正常的睡眠节律,引发入睡困难、睡眠断续、早醒等问题,大幅减少深睡眠时长,导致夜间睡眠无法完成身体修复,次日便会浑身疲惫、精神萎靡。同时,负面情绪会打破情绪的自我调节机能,让人变得敏感多虑、容易放大负面琐事,丧失愉悦感,焦虑、抑郁等问题本质都源于这种情绪机能紊乱。更关键的是,睡眠中大脑会整理固化日间情绪,积极情绪会逐渐淡化,睡前积压的负面情绪则被重点留存强化,让坏情绪不断加重。

上海中医失眠症医疗协作中心副主任 施明

每天吃把豆降血压

日常食用大豆及豆制品,可有效降低高血压患病风险。这是《英国医学杂志·营养、预防与健康》最近发表的一项大规模研究得出的结论,大豆食品的每日最佳摄入量为60~80克。

英国伦敦国王学院、挪威公共卫生研究所等多家机构联合,梳理了截至2025年6月的公开研究资料,最终纳入12项前瞻性观察研究,涵盖美国、中国、韩国、法国、英国等多个国家。综合分析显示,豆类总摄入量较高人群的高血压发病风险降低16%,大豆食品高摄入量人群风险下降19%。具体来说,每日摄入约170克豆类可使高血压风险最多降低30%,大豆食品每日摄入60~80克即可达到28%~29%的风险降幅,继续增加摄入量则不再有额外获益。

研究人员分析称,豆类食品富含钾、镁与膳食纤维,其可溶性纤维发酵生成的短链脂肪酸能舒张血管,大豆异黄酮也具有辅助降压效果,因此,豆及豆制品摄入与高血压风险降低之间大概率存在因果关联。

这项研究为豆类等植物性饮食的心血管保护效益提供了强有力的证据。在全球高血压负担日益加重的背景下,该研究具有重要的公共卫生意义。

研究者建议,日常饮食中将大豆及豆制品作为优质植物蛋白来源,是预防高血压及心血管疾病的可行且经济的策略,但未来需要进一步开展大规模队列研究以确认其长期效益。

李伟

王思予