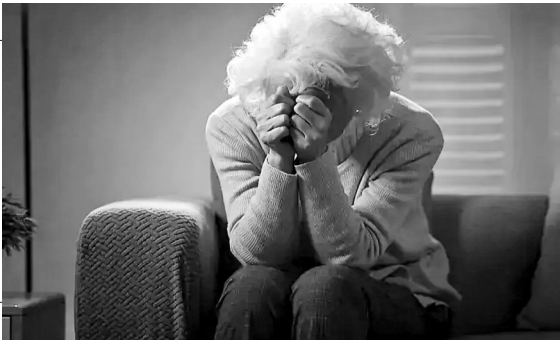


老年抑郁不只是心情不好

当我们谈论老年健康时,往往聚焦于血压、血糖和骨骼,却容易忽略同样重要的心理健康。世界卫生组织明确指出:健康是身体、心理和社会适应三方面的完满状态。现代老年人面临着子女远居、社交萎缩、数字鸿沟等新挑战,心理问题不容忽视。



老年期抑郁: 不只是“心情不好”

老年抑郁的表现往往不典型。许多老人不会说“我很难过”,而是表现为:反复头痛胃胀但查无异常,从前喜欢下棋养花如今提不起劲,早醒后无法再入睡,反复就医坚信自己得了重病,不愿出门见人。

应对策略:鼓励老人保持规律作息——定时起床、吃饭、散步,即使不想做也要先动起来。若上述表现持续超过两周,请带老人到老年精神科评估。老年抑郁的药物治疗效果良好,切勿因“丢人”而延误。

焦虑障碍: 老人在担心什么

老年焦虑常披着“操心”的外衣,容易被误认为性格使然。警惕以下表现:每天反复量血压、稍有波动就紧张不安;子女晚归半小时便想象各种可怕场景;伴有心慌手抖、出汗等躯体症状,常被误诊为心脏病。

应对策略:教会老人腹式

呼吸——吸气4秒、屏住2秒、呼气6秒,每天练习5分钟。如果老人害怕独自出门,从陪伴走出小区开始。避免反复说“别担心”,改为“我知道这种感觉很难受,我们一起看看能做什么”。

孤独感: 物理与心理的双重距离

孤独不等于独处。住在子女家的老人也可能感到深深的孤独。典型表现包括:反复念叨“活着没意思”“我成了废人”;子女离开后情绪明显低落;社交圈急剧收缩,不再参加任何活动。

应对策略:有的老人本就喜欢安静,不必强行改变。真正需要干预的是渴望社交却无力触达的状态。给老人安排具体可胜任的任务,帮忙记账、择菜、照看盆栽。社区食堂、老年大学等提供的规律性“弱连接”,对抵御孤独有奇效。

认知下降: 带来的心理困扰

需要区分正常遗忘与病理性下降。正常老化:偶尔忘放钥匙,过会儿能想起。需要警惕的信

号:反复问同一个问题且完全不记得问过;在熟悉的小区迷路;性情明显改变——温和的人变得多疑易怒;判断力下降,如夏天穿棉袄。

应对策略:当老人说错话时,在不影响安全的前提下不必强行纠正,与其说“你记错了”,不如说“我们再看一下”。记忆力下降不等于老年痴呆,到神经内科做一次规范评估,明确原因,维生素缺乏、甲状腺功能减退等问题是可逆的。

老年人的心理问题与躯体疾病、社会支持、一生的人格底色密切相关。家人最有效的干预并非高深技巧,而是稳定的陪伴和不带评判的倾听。

如果症状已明显影响生活,比如老人吃不下饭、睡不好觉、反复说不想活了,请像带老人看高血压一样自然地去看心理科。心理疾病可以治疗,早一点干预,晚年的生活质量就多一分保障。老去是每一个人都要走的路,但这条路不必孤独,也不必沉默。

国家二级心理咨询师 林菲

心理新知

跳舞是 “压力疫苗”

跑步拷问内心,健身雕琢肌肉,而跳舞是全然的身心解放。可多数人只把它当作消遣,忽略了舞蹈是绝佳的疗愈方式,伴着节奏舒展肢体,便能抚平心绪,寻得内心平衡。

人类学家J.L.汉娜将舞蹈称作“压力疫苗”,融合运动、情感表达与社交,疗愈效果优于普通锻炼。音乐搭配舞蹈能催生心流,双重刺激分泌愉悦激素、降低压力皮质醇,带来深度沉浸的松弛感。

集体舞蹈同步律动会拉近人际距离,搭建稳定的社交圈。权威医学研究证实,跳舞护脑效果突出。一项追踪数百位老人的实验显示,常跳舞人群痴呆风险下降76%,效果远超骑行、游泳、下棋等活动。不必碍于拘谨刻意起舞,舞蹈不受场地约束。做饭时随心摇摆、散步时即兴小跳、工作间隙舒展身体,或是陪伴孩子一同律动,日常碎片化的舞动,既能舒缓情绪、释放压力,还能长期养护大脑,实现身心双重治愈。

李萍

如何摆脱 “向上比较”

“以后我不刷朋友圈了。”家人追问缘由,周先生轻叹道,朋友圈刷得越多,内心越焦虑,看见别人旅游、住新房、抱孙子,样样精彩。再回头看看自己,每天一成不变地买菜、做饭,生活平淡无奇,乏善可陈。

浙江杭州市上城区四季青街道卫生服务中心心理科主任朱华平分析指出,人们之所以会感到焦虑,根源不在朋友圈这一载体,而是由于“信息过载”和“向上比较”。当我们通过朋友圈接触过多杂乱且与自身关联性不强的无效信息时,大脑就容易“信息过载”。我们在面对这些无法处理的信息时,就容易产生焦虑。此外,朋友圈中展示出的,往往都是经过精心包装的正能量生活。人们在获取这些信息时,会不自觉地进行向上的社会比较,觉得自己不如别人,从而引发焦虑情绪。

缓解“朋友圈焦虑”并不需要彻底逃离。可以设置每日限定刷朋友圈的时段。多培养兴趣爱好,多参与线下活动,让生活更加充实丰富。

林乐雨

学会应对社交焦虑 告别“社恐”

社交焦虑不仅仅是害羞,它是指在社交场合中极度害怕被批评、被拒绝或感到尴尬,常伴随心跳加速、出汗、大脑空白等身体症状。通过心理干预、日常习惯调整和循序渐进的行动,你完全有能力掌控它,而不是被它掌控。

日常练习:从“生存模式”切换到“平静模式”

当焦虑来袭时,身体会进入“战斗或逃跑”状态,以下方法能帮你缓解社会焦虑:

节奏呼吸 吸气4秒、屏息4秒、呼气6秒,直接作用于神经系统,降低生理唤醒。

5-4-3-2-1感官练习 说出看到的5件东西、听到的4种

声音、触摸到的3样物体、闻到的2种气味和尝到的1种味道,把注意力从失控的思绪中拉回当下。

规律运动 跑步、瑜伽或快走,是天然的抗焦虑药,能帮助平静思绪。

保证充足睡眠 长期睡眠不足会显著降低情绪调节能力,使焦虑症状恶化。

建立自信:在行动中积累“成功体验”

从简单开始 从最低难度开始,今天对收银员说句“祝你愉快”,明天和邻居多聊两分钟。

提前到场 准备话题提前熟悉环境,降低不确定性;出发前想几个开放性问题,把注意力从“我会被怎样评价”转移到“我对这个

人好奇什么”。

发挥优势与肢体语言 如果你幽默就用幽默打开局面,擅长倾听就做最专注的聆听者;练习眼神交流、保持放松姿势,这些非语言信号会反向影响你的内心状态。

善待自己 绝大多数人并不像你想的那样时刻评判你,他们和你一样都在处理自己的想法。放下完美主义,允许自己犯错。

对于中重度社交焦虑,专业干预是最直接有效的路径。可以在精神科医生和心理专业人员指导下采用认知重构、暴露疗法、药物辅助等,有效降低整体焦虑水平。

国家三级心理咨询师 范思黎

健康吃菠菜 记住这三点

不少中老年人买菜习惯分开设选菠菜与豆腐,深信二者同食会诱发肾结石,还有人纠结菠菜焯水流失营养、靠菠菜补血养气血,这些流传已久的饮食误区,其实都没有科学依据。

第一个谣言:

菠菜配豆腐易长结石。菠菜含草酸、豆腐含钙,二者的确会生成草酸钙沉淀,但日常食用剂量极低,且沉淀物大多随粪便排出,难以进入肾脏形成结石。结石生成需要高浓度草酸、长期饮水不足、代谢紊乱多重条件叠加,无需刻意忌口。菠菜富含膳食纤维与维生素,豆腐提供优质蛋白与钙质,搭配食用反而营养互补。

第二个误区:

焯水会流失全部营养。沸水焯1分钟可去除40%以上草酸,3至4分钟能去除六成草酸,仅少量维C流失,膳食纤维、胡萝卜素、矿物质等核心营养留存超八成。不焯水残留大量草酸,会加重身体代谢负担,短时焯水才是兼顾安全与营养的做法。

第三个流传

百年的谣言:菠菜能补血。菠菜含铁量看似可观,但全部是吸收率不足5%的非血红素铁,草酸、植酸还会阻碍铁吸收,很难改善贫血。该说法源于早年数据测算失误,贫血人群需依靠红肉、动物肝脏调理。健康吃菠菜只需记住三点:菠菜可放心搭配豆制品;下锅前沸水焯1至2分钟;不把菠菜当作补血食材,仅用来补充膳食纤维与维生素。

杨希