

# 人老心事多? 父母心事有谁知

本报记者 张涛 智慧 实习生 杨玉菲 文图



老年人的那些「心事」

70多岁的王强(化名)从去年开始,频繁感到身体不适。半年内辗转数家医院,做了三四次全身检查,所有结果却都显示正常。直到家人带他来到自治区宁安医院老年精神科,老年精神科主任张瑞莉帮助他找到了真正的病根:王强由于老伴去世、子女常年在外工作,独居生活无人交流,长期的孤独与压抑,最终引发了抑郁躯体化。

“我不是装病,我是真的难受。”老人这句话,道出了许多老年人正面临的共同困境。张瑞莉介绍,日常生活中,我们常常只关注老人的血压、血糖、心脏等“看得见的健康”,却忽略了同样至关重要的心理健康。临床中,老年人的心理问题很少会直白表露,大多会通过躯体不适、情绪低落、行为异常等方式隐蔽呈现。结合接诊的真实案例,张瑞莉详细讲解了老年人心理问题几类最典型的表现。

## ·躯体化症状:心里的苦,变成身上的痛

躯体化症状是老年人心理问题最隐蔽的表现形式,老人不会直接表达情绪压抑,而是将内心的苦楚转化为疼痛、乏力等身体不适,因此极易被误诊。

本文开头提到的张霞,长期遭受莫名的后背疼痛,痛感还逐渐放射到前胸。子女带着她在宁夏、北京多地反复检查,风湿因子、疼痛因子等各项指标均无明显异常。当家人建议她前往精神科就诊时,张霞十分抵触。

医生与她耐心沟通得知,张霞一生为家庭操劳,心中积攒了大量委屈,却始终不愿向子女倾诉,生怕成为孩子的负担。结合专业评估检查,张霞被确诊为情绪躯体化反应,大脑神经递质异常。在服用改善情绪的药物3天后,困扰她大半年的疼痛明显减轻,久违的安稳睡眠也得以恢复。

## ·焦虑障碍:生活条件再好,也可能被情绪“突袭”

焦虑障碍的出现,与家境好坏、子女是否孝顺并无直接关系,即便晚年生活看似圆满,也可能被突发的情绪问题困扰。

78岁的李教授是一名退休大学教授,老伴相伴左右、子女孝顺懂事,家庭条件优渥,在外人眼中,他的晚年生活十分圆满,可他却被急性焦虑牢牢缠上。李教授本身患有心脏基础疾病,一次突发心慌、胸闷、大汗淋漓,被家人紧急送往急诊,检查结果仅显示心动过速,其余指标均无异常。可从这之后,类似的症状开始频繁发作,短短半年内,李教授多次进入急诊救治,也渐渐变得不敢独自睡觉、不敢独处。

“我生活得这么好,怎么可能焦虑?”李教授始终无法理解自己的状况。经专业检查发现,他的大脑内主管愉悦、调节情绪的5-羟色胺、去甲肾上腺素等神经递质严重紊乱,最终被确诊为广泛性焦虑障碍合并急性焦虑发作。医生结合老人的年龄和基础疾病,制定了“药物治疗+心理治疗”个性化治疗方案。两个多月后,李教授的焦虑症状再也没有发作。

## ·孤独型抑郁:表面开朗,藏着无人懂的低落

孤独是慢慢侵蚀老年人内心的“慢性毒药”,空巢老人更是高发人群。很多老年人表面看起来乐观开朗,生活充实,内心的孤独与低落却早已无处安放。

78岁的刘旭珍(化名)每天生活规律,买菜、做饭、跳广场舞,在邻居眼中她精神十足,可没人知道,她每晚都要依靠安眠药才能入睡,内心的低落情绪已经积攒了很久。她的儿子在外地工作,三年都没有回家,深深的孤独感日夜缠绕着老人,她最怕漫漫黑夜,常常忍不住胡思乱想:“我哪天要是走了,会不会都人知道?”长期的孤独,让她渐渐觉得“活着没什么意思”。

张瑞莉指出,空巢老人的孤独感,是诱发老年抑郁最常见的原因之一,看似丰富的晚年生活,掩盖不住内心的空虚,情绪长期得不到疏导,就会发展成心理疾病。

## ·认知功能减退伴精神行为异常:别把“糊涂”不当病

认知功能减退的早期信号非常容易被忽视,家人往往会简单归结为“人老了记忆力差”,等到出现明显行为异常再干预,往往已经错过了最佳时机。

62岁的陈先生曾是生意人,生意失败后便居家休养,家人只以为他是受了打击心情低落,并没有留意到他记忆力正在悄悄衰退,日常的言语和行为也出现了细微异常。直到有一天,家人发现他把家里所有的水龙头都打开,自己坐在漫出来的水里,嘴里还念叨着“在海里漂着”,才意识到问题的严重性,紧急将他送往医院。

检查结果令人心痛:陈先生的大脑尤其海马体出现明显萎缩,认知量表检测结果为重度认知功能障碍,已经无法正常进行言语沟通和日常生活自理。张瑞莉强调,认知功能减退越早干预,治疗效果越好,一旦发展到出现严重的精神行为异常,治疗难度会大幅增加。

## ·睡眠障碍:情绪低落与失眠,形成恶性循环

在上述所有案例中,出现心理问题的老人,几乎都伴随不同程度的睡眠障碍。情绪问题会影响睡眠,而睡眠问题又会反过来进一步加重情绪低落,最终形成恶性循环。

张瑞莉提醒,老年人很少会直白地说出“我心情不好”“我抑郁了”,他们的心理问题,大多以躯体不适、行为怪异、情绪低落、睡眠变差等方式表现出来。关注老年人健康,不能只盯着各项体检指标,更要读懂他们藏在“浑身难受”背后的心理呼救,做到早发现、早疏导、早治疗,才能让老人真正享受幸福晚年。

## 68岁的张霞至今想起

仍觉得不可思议:后背疼了整整大半年,她跑遍了六七家医院,就连北京的专家都看过了,各项检查却显示一切正常。最后,就连止痛药也失去了效用。后来在一次检查中才发现,折磨她许久的顽疾,根源竟是心理问题。

张阿姨这样的经历,并非个例。调查显示,我国约26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%已达到中重度程度。

老年人的心理问题往往极具隐蔽性,孤独、焦虑、抑郁、认知减退等“心事”,常常披着头疼、心慌、脾气变“古怪”的外衣,成为容易被家庭和社会忽略的潜在伤口。这些无声的痛苦,正悄悄侵蚀着老人们的晚年生活质量。

在老年精神科诊室里,医生时常会听到老人这样的顾虑:“我这就是身体不舒服,去看精神科,别人知道了该怎么想?”受传统观念影响,不少老年人将心理问题与“精神病”直接画上等号,认为前往精神科就诊是件丢人的事。即便在综合医院反复检查却查不出任何器质性病因,老人们也始终不愿踏进精神科的大门。

张瑞莉表示,很多老人不愿正视自身的心理问题,往往把小问题拖成大问题。而除了老人自身的观念误区之外,家属的关注缺失,更是让老年人的“心事”雪上加霜。

即便老人主动流露负面情绪,家属不当的沟通方式,也会彻底堵住老人倾诉的出口。当老人感慨“活着是你们的拖累”“日子过得没什么意思”时,家属常以“家里条件这么好,你还有什么不满意的”“别想太多,好好享福就行”等话语简单否定,瞬间浇灭他们的倾诉欲,让积压的负面情绪无处释放。张瑞莉指出,老人说出这类话,其实是在发出求救信号,渴望得到家人的理解与关注,可错误的回应只会让这份求救被无视。更有甚者,部分家属因照护压力过大失去耐心,出言指责老人难伺候,只会让老人彻底封闭内心,不再吐露心声。

除了老人与家属的层面,社会服务的跟进不足,也让老年心理问题的诊疗之路阻碍重重。目

“老年人的心理状态,不仅影响生活质量,甚至决定了老人愿不愿意好好活着。”张瑞莉表示,解开老年“心病”没有捷径,需要家属用心陪伴、正确沟通,更离不开社会的科学识别与专业就医。唯有多方发力,才能为老人撑起一把坚实的心理“保护伞”。

如何为老年人心理健康保驾护航?张瑞莉给出专业建议,这需要家属与社会共同努力。

## ·家属:做老人心理的“第一守护者”

家人是发现老年人心理问题的第一责任人。日常多一份关注,就能多一份及时的捕捉。家属在关注血压、血糖等“看得见的健康”之余,更要留意老人的情绪与行为变化:若出现持续两周以上的睡眠差、食欲不佳、情绪低落,或是注意力不集中、莫名发呆,又或是无原因的躯体疼痛、行为突然异常,务必及时重视,这很可能是老人心理出现问题的信号。

当发现老人状态异常,或老人主动表达负面情绪时,沟通方式尤为关键。张瑞莉建议,切忌否定老人的感受,要学会顺着话题深入交流。比如说“您怎么会这么想呢,跟我说说心里的感受好不好”,为老人搭建情绪宣泄的窗口,让他们感受到情绪被看见、被理解、被重视。很多时候,耐心的倾听、真诚的交流,远比千言万语的安慰更能释放老人积压的情绪。

陪伴,是治愈老年心理问题的“良药”。真正的有效陪伴,是放下手机坐下来与老人聊天,是抽时间陪他们散步、逛公园、参与活动,减少他们独处的时间,让家人的温暖触手可及。同时,家属应多鼓励老人培养兴趣爱好,适度运动,减少

## “心病”为何难医

前,基层医疗机构缺乏老年精神心理问题的鉴别能力,面对老人的躯体不适与情绪异常,仅能从生理疾病角度判断,难以发现背后的心理根源。全区范围内,公办精神专科医院仅有4家,基层老年精神心理服务近乎空白。很多家属发现老人状态异常,却不知该前往何处就医;即便好不容易找到专业医院,后续随访也因子女工作繁忙、老人听力与行动不便等问题难以落实,大幅降低了治疗效果。

发现晚、就诊难、治疗跟不上、随访缺失,一系列问题叠加,让老年人的“心病”成了难以化解的难题,严重影响老年人的生活质量。

## “暖心”行动进行时

熬夜;还可安排一些力所能及的小任务,让老人感受到被需要、被认可,这份价值感对心理健康尤为珍贵。

此外,60岁以上老人需定期做认知筛查。家属可通过网络搜索AD8量表,每年为老人做一次初筛。若得分超过两分,一定要及时带老人前往专业的老年记忆门诊做进一步检查,做到早发现、早干预。

## ·科学就医:遵医嘱治疗,做好长期随访

老人出现心理问题相关症状时,可直接前往医院的精神心理科就诊;部分医院设有老年精神科、老年记忆门诊,这些科室更具针对性,能提供更专业的诊疗服务。

对于主观认知功能减退的老人,早期一般无需用药,可通过认知促进训练、增加陪伴、规律作息、培养爱好等非药物手段,延缓痴呆进展。对于确诊焦虑、抑郁、睡眠障碍的老人,家属要配合医生,督促老人遵医嘱用药,并做好后续随访。认知功能减退的最佳干预期,是老人出现近记忆力减退,且AD8量表筛查超过两分的主观认知减退阶段,此时及时干预,能有效延缓痴呆进展,减少精神行为症状的出现。

## ·社会关爱:织密暖心服务网

除了家属的陪伴与专业的诊疗,社会的关爱更是老年人心理健康的重要支撑。记者从银川市多个社区了解到,各地正通过多样化活动,为老人送去心理温暖。

3月5日,银川市兴庆区丽景街街道庆春社区工作人员走进高龄老人张凤英、刘建国家中,听

老人讲述年轻时的故事,贴心陪伴。社区党支部书记赵园园表示,网格员会定期上门慰问独居高龄老人,在节假日送上慰问品,全方位关爱老人心理健康。

银川市金凤区民生花园社区组织网格员与志愿者,开展节假日关爱空巢老人专项志愿服务,以“敲门问需、贴心陪伴、实事解忧”为抓手,把温暖送到老人心坎上。在空巢老人孙淑芳家中,志愿者耐心倾听她念叨儿女近况,陪她翻看旧照片、忆往昔;得知老人独居冷清,志愿者们约定每周上门陪伴,用细碎的温暖驱散孤独。

宁夏中房·幸福里玺湾湾康养中心居住着30多位老人。中心负责人李茹介绍,社工会时刻关注老人情绪,发现异常及时开导,若情绪仍未缓解则交由护理员持续疏导;同时每天组织各类活动,让老人动起来、乐起来,通过充实的生活减少抑郁情绪。

为丰富老年人精神文化生活,破解部分老人因宅家导致的精神面貌不佳问题,银川市金凤区长城中路街道香溪美地社区整合资源,开设系列文化惠民公益课程,精准滋养老年人精神世界。社区党委书记赵凤艳介绍,社区积极对接国家开放大学,争取到专业老师课时费补贴,为课程持续开展筑牢资金保障;同时深耕本土资源,挖掘辖区古筝老师李小爱,联合引进老年大学资深教师李春辉等,组建“本土+外引”的优质师资体系,确保课程质量与老人需求精准匹配,让老年生活更有韵味、更有温度。

3月5日,银川市兴庆区丽景街街道庆春社区工作人员走进高龄老人张凤英、刘建国家中,听



老年人参加社区开设的口风琴课。

香溪美地社区丰富老年人文化生活。