

身边老年人“抑郁”了，你发现了吗？

宋风文

上海市崇明区精神卫生中心 上海崇明 202150

〔中图分类号〕R74 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 05-080-01

随着当前生活节奏的不断加快，很多年轻人往往忽视对老人陪伴，或是因工作繁忙等原因看望老人不及时，从而引发老年人出现抑郁症。而长期伴有抑郁症不但会严重影响老年人的心理健康，而且还会导致各种不利影响。那么，对于身边老年人“抑郁”情绪的出现你发现了么，其表现是什么，如何自我调节及开展治疗？现进行如下科普。

1 老年抑郁障碍八大表现

1) 焦虑、抑郁和激越的混合状态，老年人的忧伤情绪往往不能很好的表达，常用“没有意思，心里难受表达”或者表现对外界食物无动于衷，常否认或演示心情不佳，甚至强颜欢笑，其亲属及熟人也可能意识不到患有严重情感疾病，而只是以为是躯体不“舒服”。

2) 原来喜欢的娱乐和社交活动不喜欢了，兴趣索然，患者不能体验乐趣是较常见的特点，患者不但对以往生活的热情和乐趣下降，越来越不愿意参加正常活动，如社交、娱乐甚至闭门独居、疏远亲友，有的患者能说能笑能娱乐，但就是不能体验出快乐。

3) 经常感到力不从心：主观上感觉精力不足，疲乏无力，重者终日卧床事事需人扶持。老年患者常被误认为患有严重躯体疾病而被送到综合医院接受昂贵的医学检查，导致延误时机。

4) 无用感：患者对自身的评价过低，认为自己一无是处，自责自罪，绝望感的罪恶感，但一般不表述。

5) 自杀观念和行为：老年人常不明确的表达，如可能说“打一针让我死吧”，却否认有自杀的念头。老年抑郁有慢性化趋势，而又不堪忍受抑郁折磨，自杀念头日趋强烈，以死求解脱。

6) 心境昼夜节律改变，患者心境昼重夜轻，特别是伴有早醒时，病情轻些的老年人，入睡前感到轻松，讲“一天可过来了”，或能体验到晚上电灯打开后心情平稳些。

7) 躯体或者生物学症状，情绪反应不仅表现在心境上，并且总是伴有躯体的某些改变。食欲减退是常见的。食物失去往日色香味的诱惑力。无饥饿感，勉强进食也是食之无味，多伴有体重下降，口干、便秘也是常见的症状。约 80% 的患者有睡眠障碍，可伴有入睡困难和噩梦，少数睡眠增多。典型的是早醒，晨 2-3 点醒后即陷入今天如何过的痛苦绝望中。躯体不适可涉及各个脏器，心慌、心跳、出汗、恶心、呕吐，老年患者可为此多次送到急救中心。

8) 认知功能障碍：是老年抑郁常见的症状，约 80% 的患者有记忆减退的主诉，存在比较明显认知障碍类似痴呆表现的占 10%-15%，如计算力、记忆力、理解和判断力下降，简易精神状态检查表可呈阳性，其它智力检查也能发现轻至中度

异常，

2 给老年抑郁障碍的治疗建议

如怀疑自己或家中老人患上老年抑郁，不要盲目吃药，更不要轻信江湖游医，最好到正规的精神专科医院就诊和治疗以药物治疗为主，辅以心理治疗。目前，对于抑郁症的治疗，药物品种繁多，包括 SNRI 类、SSRI 类和三环类等。一) 治疗老年抑郁首选 SSRI 类药物，如舍曲林、西酞普兰、艾司西酞普兰等，除了抗抑郁疗效肯定，不良反应少，其最大的优点在于其抗胆碱能及心血管不良反应轻微，老年患者易耐受，可长期维持治疗。SNR 类药物亦可用于老年抑郁障碍的治疗，其代表药物为度洛西汀、文拉法辛，其不足之处是高剂量时可引起血压升高，在使用时需逐渐增加剂量，并注意监测血压的改变。NaSSA 类药物米氮平能显著改善睡眠质量，适用于伴失眠、焦虑症状的老年抑郁障碍患者。阿戈美拉丁通过调节生物节律也可改善老年患者的抑郁情绪。应慎用三环类抗抑郁剂，如阿米替林、氯米帕明、多虑平等，此类药物有明显抗胆碱能作用及对心脏的毒性作用，易产生严重的不良反应。老年患者的起始剂量一般低于年轻的成年患者，滴定至有效剂量或有必要，需注意药物蓄积作用。二) 心理治疗能改善老年抑郁障碍的无助感、无力感、自尊心低下及负性认知，常用方法包括认知行为治疗、人际心理治疗、心理动力以及问题解决等方法。抑郁情绪属于一种“心灵感冒”，其并不可怕，大部分人都会经历的情绪体验。接纳抑郁情绪、接纳自己是良好心理状态恢复的开始。

此外，我们还可对下述方式进行尝试：

1) 适当运动：运动锻炼能使情绪有效提升，坚持运动取得的效果更理想。

2) 学会倾诉：亲密的朋友及家人是我们宝贵资源，将情感与烦恼对他们倾诉，能帮助自身不良情绪的疏泄，而且对于一些问题也能从不同角度看待。

3) 培养有益的兴趣：做感兴趣的事情便于自身价值感及满足感的提升，当我们对一件事情全身心投入的时候，常常会将烦恼忘掉，互同时也利于积极情绪的产生。

4) 困难化解：生活中遇见各种问题是再所难免的，分解困难事情成若干小的容易解决问题，不但能将困难问题更好地化解，而且还能利于信心的增加，使抑郁情绪得以缓解。

总之，通过从老年抑郁障碍表现方面对抑郁症简要阐述，能加深患者及家属对病症的了解，便于更加重视对老年人的情绪自我调节和药物治疗开展，能实现对抑郁症的改善，降低患者不良心态情绪。希望此次阐述能给老年抑郁症患者及其家属带来一定的帮助和借鉴。