

随着年龄增长，老年人不仅面临身体机能的衰退，心理状态也可能悄然改变。然而，许多人对老年人的心理健康缺乏了解，常把抑郁当作“变懒”，把痴呆简单归为“老糊涂”，从而导致问题被忽视。为帮助家属和老人更早发现问题、及时应对，潍坊市精神卫生中心老年科主治医师洪叶详细介绍老年人常见心理问题的表现与识别方法及干预措施。

□本报记者 常方方

常见心理问题

●老年人抑郁症不只是心情不好

核心表现：超过两周的心情低落、快感缺失及兴趣减退，整日“唉声叹气”，对什么都提不起兴趣。

伴随表现：注意力下降、无法集中精力，对生活失去热情，有自卑、自责、无助、无望、无用感；食欲下降、睡眠障碍（包括入睡困难、夜间易醒及早醒），还可能伴有身体不适表现，如头痛、胃痛等，但去医院检查无异常。抑郁症状严重时，会产生自杀观念及行为。

●过度担忧会引发焦虑症

核心表现：容易杞人忧天，对自身健康、经济情况或子女问题表现得过于担忧，严重时甚至出现心悸、手抖、出汗等自主神经功能紊乱表现。

伴随表现：频繁要求子女陪伴，或反复就医检查，结果显示正常，短期内症状得到一定缓解，但会出现新的问题，同时可伴有主动回避社交活动、害怕独处或某些场景。

●患有阿尔茨海默病等认知障碍

核心表现：记忆衰退，忘记近期发生的事情，如刚吃过饭则称自己没吃，但能清晰回忆起几十年前的事。

伴随表现：做饭后忘记关火、走错房间等；原本温和的性格变得敏感多疑（如怀疑家人偷钱）、暴躁易怒、喜怒无常等；出门后找不到回家的路，分不清四季。

三招识别

●留意语言与行为变化

留意家中老人是否常说一些丧气的话，如“拖累家人”“活着没意义”，是否有重复购买相同物品、忘记关煤气等行为变化。

●观察社交与生活习惯

老人是否突然拒绝参与长期坚持的活动，如跳广场舞、聚会等。个人卫生变差，如不洗澡、不换衣。

●简单测试抑郁和认知

抑郁筛查，问两个问题：过去一个月是否常感到情绪低落？是否对以往喜欢的事失去兴趣？若回答均为“是”，需进一步评估。

认知筛查，可通过画钟方法进行测试：让老人画出完整的钟表并标出指定时间，错误较多，提示认知功能下降。

干预措施

●社交活动

家属可每周举办一次亲友聚会，减少老年人的孤独感。

●脑力活动

每日可定时读书、打牌锻炼脑力，也可以学习新技能，如摄影、绘画等。

●身体锻炼

每天可进行20分钟-30分钟的舒缓运动，如快步走、打太极拳、练八段锦等，帮助老年人保持良好的身体状态。

●专业渠道干预

上述措施均无效或心理问题较严重时，需及时到专科医院就诊，由医生进行诊治。

衰老是自然过程，但心灵受创并非必然。耐心的倾听、专业的评估，可能会改变老年人的生活状态，让他们获得更美好的生活体验。

夏季锻炼有讲究 “黄金法则”需谨记

小暑节气，标志着盛夏正式开启。随着气温持续攀升，老年人如何科学锻炼成为社会关注的焦点。潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师李晓静提醒老年朋友，夏季运动需以“适度、安全”为原则，避免高温引发健康风险。

□本报记者 常方方

安全锻炼“黄金法则”

◆避开高温时段

锻炼的最佳时段为早上6时-7时或晚上7时以后。应避开上午10时-下午4时的高温时段。

◆选择清凉的锻炼环境

锻炼地点首选绿树成荫的公园、通风良好的室内健身房（有空调更佳）、社区活动中心。

避免在阳光直射的广场、水泥地、柏油马路等热辐射强且无遮阴的地方锻炼。

◆锻炼强度要轻柔

可进行散步、打太极拳、练八段锦或瑜伽、游泳等低强度有氧运动。避免跑步、快走、球类等剧烈运动。

◆控制时长

每次运动15分钟-30分钟即可，感觉疲劳应立即停止。

◆着透气衣物

选择宽松、轻薄、吸汗的浅色棉质衣物或专业运动速干面料衣物。

到户外运动，还需佩戴遮阳帽以及有UV400标识的太阳镜保护眼睛。

◆注意补水

提前补：锻炼前1小时-2小时补充250ml-500ml水或淡盐水、电解质饮料。

过程中补：即使不渴，也需每隔15分钟-20分钟补充100ml-200ml水分。选择常温或凉白开、淡茶水或电解质饮料（避免高糖）。

结束后补：锻炼结束后继续补充水分，直到尿液颜色恢复清澈淡黄色。

切忌一次性豪饮冰水，易刺激肠胃，甚至诱发心脑血管意外。

特别提醒

◆识别中暑先兆

运动中若出现大汗淋漓、心跳加速、头晕头痛、恶心呕吐、肌肉痉挛、皮肤湿冷或发烫但无汗、意识模糊等症状，立即停止一切活动。

◆中暑的处理方式

将中暑者迅速转移到阴凉通风处，解开衣物，用冷水（非冰水）擦拭身体（尤其颈部、腋下、大腿根），让其小口缓慢补充含盐饮料。若症状严重或短时未缓解，立即拨打120急救电话送医。



老年人出现心理问题别慌
专家教您科学应对