

中国医学科学院健康科普研究中心 推荐读物

健康心理 与 长寿人生

袁勇贵 李英辉 编著



中国协和医科大学出版社

健康心理与长寿人生

袁勇贵 李英辉 编著

 中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心理与长寿人生 / 袁勇贵, 李英辉编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5679-0332-6

I. ①健… II. ①袁… ②李… III. ①健康心理学 ②长寿-保健 IV. ①R395.1
②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 092290 号

健康心理与长寿人生

编 著: 袁勇贵 李英辉
责任编辑: 韩 鹏 高淑英

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 9.75
字 数: 100 千字
版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 20.00 元

ISBN 978-7-5679-0332-6

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

当一个国家或地区，年满 65 岁的老年人口占总人口数的 7%，或年满 60 岁的老年人口占总人口数的 10% 以上，即可称为老年型社会（社会老龄化）。据《中国老年报》报道，我国已于 1999 年 10 月 1 日进入老年型社会（老年人口系数 > 10%），预计到 2025 年我国老年人口系数将达到 20%，成为超老型社会。老年人随着年龄的增长，生理功能日趋衰退，抗病能力不断降低，健康状况下降，从而引起一系列生理和心理上的退行性变化。这种正常的衰老变化使老年人难免有“力不从心”的感受，并且带来一些身体不适和痛苦。在衰老的基础上若再加上疾病，有些老年人就会产生忧愁、恐惧心理。另外退休、空巢、丧偶、与子女关系问题等不良生活事件会导致老年人产生孤独空虚感，甚至导致抑郁、焦虑、失眠等心理障碍的发生。这些心理问题会导致老年人生活质量下降，易患躯体疾病或躯体疾病难以控制，给自己和家人造成困扰。

衰老是人生的必经之路，心理活动的衰退是个积累的过程。了解老年心理的知识和特点，一旦心理活动出现衰退、偏差、障碍，可及时通过自我调节得到纠正，指导自己过好晚年生活，并增强心理健康的因素和信心，有利于正确处理家庭生活，增进生活情趣，防止身心疾病，延年益寿，防止和延缓衰老的到来。

本书以老年人的常见心理问题为出发点，采用问与答的形式及通俗易懂的语言，对老年人的抑郁、焦虑、失眠、记忆力下降等常见心理障碍的病因、症状、诊断、治疗、家庭照顾、自我保健等进行阐述，希望老年人及其照料者能通过阅读本书，对老年人心理特点及常见问题有比较全面的了解，及时发现，正确处理，使老年人度过愉快安逸的晚年。

但愿本书能为你和你周围的人带来帮助！

袁勇贵

2015 年 11 月

目 录

一、老年人与心理障碍	1
1. 进入老年期后有哪些心理变化?	1
2. 老年人常见的异常心理有哪些?	1
3. 如何识别老年人是否患有心理障碍?	2
4. 退休后的不适感也会引起老年心理障碍吗?	3
5. 退休后如何调整好心态?	4
6. 什么是“空巢综合征”?	5
7. 如何避免“空巢综合征”?	6
8. 老年人厌世心理是怎样产生的?	6
9. 老年人产生厌世心理后如何应对?	7
10. 什么是更年期综合征?	8
11. 出现更年期综合征后怎么办?	8
12. 老年人容易神经过敏吗?	9
13. 老年人出现神经过敏后如何调适?	9
14. 老年疑病症是怎么回事?	10
15. 老年人出现疑病症状后如何应对?	11
16. 不服老的老年人为什么更容易出现心理障碍?	11
17. 不服老的老年人如何进行心理调适?	12
18. 自卑心理和老年人产生抑郁或焦虑有关系吗?	12
19. 老年人如何克服自卑心理?	13
20. 孤独对老年人心理有何影响?	13
21. 如何帮助老年人走出孤独的困境?	14
22. 如何确立老年人生存的意义, 如何调节恐惧心理?	15

23. 社会和子女应该怎样对待“老人希望有个伴儿”? 16
24. 为什么老年人患躯体疾病后会引发负性情绪? 17
25. 对老年人患躯体疾病后引发的负性情绪如何进行
心理干预? 17
- 二、老年人的抑郁问题** 19
1. 抑郁症是一种什么样的疾病? 19
2. 抑郁症的患病率有多高? 20
3. 遗传因素在老年期抑郁症发病中起什么作用? 20
4. 病前性格在老年期抑郁症发病中起什么作用? 21
5. 生活环境因素在老年期抑郁症发病中起什么作用? 21
6. 躯体疾病在老年期抑郁症发病中起什么作用? 22
7. 药物及其他因素在老年期抑郁症发病中起什么作用? 22
8. 老年期抑郁症的临床表现有哪些? 23
9. 老年期抑郁症如何诊断? 24
10. 抑郁症最危险的后果是什么? 25
11. 如何区分正常的抑郁情绪和抑郁症? 25
12. 亲人去世引起的悲伤能诊断为抑郁症吗? 26
13. 如何识别脑卒中后抑郁症? 27
14. 如何区分老年期抑郁症和老年性痴呆? 27
15. 抑郁症是痴呆的先兆吗? 28
16. 抑郁症的常用治疗方法有哪些? 29
17. 抑郁症患者的首选治疗是什么? 29
18. 老年期抑郁症患者如何选择药物治疗? 29
19. 老年期抑郁症患者如何调整药物剂量? 30
20. 如果一种抗抑郁药无效, 如何选择替换药物? 30
21. 抑郁症需要服药多长时间? 31
22. 看了药物说明书上那么多的不良反应, 我就不敢吃了,
怎么办? 32
23. 身体出现了药物副作用怎么办? 32

24. 如何减轻或避免药物副作用?	32
25. 抗抑郁药有戒断反应吗?	33
26. 近来自我感觉病情好多了, 能否减药或停药?	33
27. 遵医嘱服药很重要吗?	34
28. 药会越吃越多吗?	34
29. 如何避免和处理使用抗抑郁药过程中所出现的躁狂发作?	35
30. 老年期抑郁症能选用电休克治疗吗?	35
31. 经颅磁刺激能治疗抑郁症吗?	36
32. 心理治疗在老年期抑郁症中的作用有哪些?	36
33. 针灸疗法能治疗老年期抑郁症吗?	37
34. 中药能治疗老年期抑郁症吗?	38
35. 高压氧治疗对老年期抑郁症有效吗?	38
36. 如何让老年人远离抑郁?	39
37. 老年抑郁症会复发吗?	40
38. 如何自我摆脱抑郁症?	40
39. 家属如何对待抑郁症患者?	41
40. 如何做好抑郁症患者的睡眠护理?	41
41. 抑郁症患者没有食欲或食欲下降怎么办?	42
42. 抑郁症患者如何预防便秘?	42
43. 如何发现抑郁症患者自杀的先兆?	43
44. 如何预防抑郁症患者自杀?	43
45. 想自杀时如何寻求帮助?	44
46. 有自杀危险者应该向哪些人求助?	44
三、老年人的焦虑问题	46
1. 什么是焦虑?	46
2. 正常焦虑与异常焦虑有什么区别?	47
3. 老年期焦虑障碍的患病率有多高?	48
4. 应激性生活事件对老年期焦虑障碍发病有什么影响?	48
5. 病前性格对老年期焦虑障碍发病有什么影响?	49

6. 躯体疾病对老年期焦虑障碍发病有什么影响?	50
7. 焦虑障碍有哪些不同的类型?	50
8. 广泛性焦虑有哪些临床特点?	51
9. 惊恐发作有哪些临床特点?	51
10. 恐怖症有哪些临床特点?	52
11. 强迫症有哪些临床特点?	52
12. 为何老年期焦虑障碍识别率低?	53
13. 如何区分躯体疾病的焦虑症状和老年期焦虑障碍?	53
14. 如何区分老年期抑郁症和老年期焦虑障碍?	54
15. 老年期焦虑障碍有哪些心理评估方法?	55
16. 如何选择抗抑郁药治疗老年期焦虑障碍?	56
17. 应用安定类药物治疗老年期焦虑障碍需注意哪些问题?	56
18. 老年期焦虑障碍的药物治疗需注意哪几点?	57
19. 老年期焦虑障碍用药时间要多久?	57
20. 健康教育对老年期焦虑障碍有何用处?	58
21. 认知疗法对老年期焦虑障碍有何用处?	58
22. 老年期焦虑患者如何进行自我松弛治疗?	59
23. “冥想静坐”对老年期焦虑障碍有何用处?	60
24. 社会支持系统对老年期焦虑障碍有何用处?	61
25. 如何预防老年期焦虑障碍?	61
四、老年人的睡眠问题	63
1. 什么叫失眠?	63
2. 什么叫失眠症?	63
3. 失眠和失眠症有哪些区别?	64
4. 失眠分成哪几类?	64
5. 失眠有哪些表现?	65
6. 人到老年, 睡眠时间减少是否是失眠?	65
7. 睡眠障碍在老年人中非常普遍吗?	66
8. 老年人常见的睡眠障碍是什么?	66

9. 睡眠障碍对老年人有什么危害?	67
10. 老年人睡眠障碍的发生原因有哪些?	67
11. 睡眠障碍可能是许多躯体疾病的先兆吗?	69
12. 老年人抑郁症与失眠有关系吗?	69
13. 老年人焦虑障碍对睡眠有影响吗?	70
14. 老年人躯体疾病与睡眠有什么关系?	71
15. 老年人服用药物与失眠有什么关系?	71
16. 常用于诊断失眠症的心理测量量表有哪些?	72
17. 多导睡眠图在失眠诊断中的作用怎样?	73
18. 老年人出现睡眠障碍后该怎么办?	73
19. 失眠时治疗药物的选择原则有哪些?	74
20. 目前有哪些药物治疗失眠?	74
21. 镇静催眠药的耐受性是怎么回事?	75
22. 催眠药如何停药?	76
23. 服用催眠药不当的情况有哪些?	77
24. 催眠药可以和酒类一起服用吗?	78
25. 老年失眠者如何进行自我调适?	78
26. 什么是睡眠刺激控制疗法?	79
27. 中医治疗失眠有哪些方法?	81
28. 晚上洗温水浴助眠要注意什么?	81
29. 老年人睡眠障碍在饮食上需注意什么?	82
30. 市场上“脑白金”等褪黑激素产品是否对治疗老年 失眠效果好吗?	82
31. 老年人睡眠时采用什么样的睡姿比较好?	83
32. 怎样培养良好的睡眠习惯?	83
五、老年人的认知障碍	85
1. 常见的痴呆症有哪些类型?	85
2. 为什么痴呆常发生在老年人?	85
3. 痴呆常见的原因有哪些?	86

4. 铝摄入和痴呆有关系吗?	87
5. 睡眠障碍会诱发老年痴呆吗?	87
6. 痴呆就是智力有问题, 什么都不会吗?	88
7. 痴呆患者脾气很坏, 容易发怒甚至攻击他人吗?	89
8. 痴呆患者会出现情绪问题吗?	90
9. 痴呆患者的饮食、睡眠会有哪些改变?	91
10. 痴呆患者会出现妄想症状吗?	92
11. 痴呆患者会出现幻觉吗?	93
12. 什么叫痴呆的“灾难反应”?	93
13. 痴呆患者会有哪些怪异行为?	94
14. 老年性痴呆各发展阶段有哪些临床表现?	95
15. 如何早期发现老年性痴呆?	95
16. 老年性痴呆诊断中常用的神经心理测验有哪些?	96
17. 老年性痴呆与老年人良性健忘症有何区别?	96
18. 老年性痴呆与抑郁性假性痴呆有何区别?	96
19. 痴呆治疗有效吗?	97
20. 如何合理地选择药物治疗痴呆?	98
21. 治疗痴呆有哪些药物?	98
22. 预防痴呆的措施有哪些?	99
23. 哪些食物有助于预防老年性痴呆?	100
24. 痴呆患者如何进行记忆锻炼?	102
25. 痴呆患者如何进行智力锻炼?	102
26. 预防记忆障碍的简易有效运动有哪些?	103
27. 延缓心理衰老有什么秘诀吗?	104
28. 老年痴呆患者的家庭调护有哪些内容?	105
29. 家庭护理老年期痴呆患者应注意哪些问题?	106
30. 如何防止老年期痴呆患者跌倒?	107
六、老年人躯体疾病伴发的精神问题	109
1. 什么是躯体疾病所致精神障碍?	109

2. 为什么老年人患躯体疾病后容易产生精神障碍?	109
3. 躯体疾病所致精神障碍常见的表现有哪些?	110
4. 哪些疾病容易导致老年人产生精神问题?	110
5. 什么是肺性脑病?	111
6. 什么是肝性脑病?	112
7. 什么是心源性脑病?	113
8. 什么是肾性脑病?	113
9. 高血压病会导致精神障碍吗?	114
10. 透析治疗会导致精神障碍吗?	115
11. 甲状腺功能亢进症会导致精神障碍吗?	116
12. 甲状腺功能减退症会导致精神障碍吗?	116
13. 糖尿病所致精神障碍有什么表现?	117
14. 低血糖症所致的精神障碍有什么表现?	117
15. 水、电解质及酸碱平衡紊乱导致的精神障碍有什么表现?	118
16. 什么是谵妄?	118
17. 哪些因素会导致谵妄?	118
18. 老年人谵妄有哪些临床症状?	119
19. 谵妄如何治疗?	119
20. 脑卒中后易产生哪些精神障碍?	120
21. 为什么脑卒中后易产生精神障碍?	120
22. 脑卒中后最常见的精神障碍是什么?	121
23. 什么是卒中后抑郁?	121
24. 卒中后抑郁如何治疗?	121
25. 帕金森病伴发精神障碍的危害有哪些?	122
26. 帕金森病伴发精神障碍主要有哪些临床症状?	122
27. 帕金森病伴发精神障碍如何治疗?	123
七、老年人的其他心理问题	124
1. 何谓老年精神分裂症?	124
2. 老年精神分裂症的病因有哪些?	124

3. 老年精神分裂症有哪些表现?	125
4. 老年精神分裂症与老年痴呆伴精神症状如何鉴别?	125
5. 老年精神分裂症如何治疗?	126
6. 老年精神分裂症如何护理?	126
7. 老年人会出现性问题吗?	127
8. 老年女性的性反应有哪些生理变化?	127
9. 老年男性的性反应有哪些生理变化?	128
10. 老年人性需求的性别差异有哪些?	129
11. 老年人如何正确对待性生活?	129
12. 老年人应该如何解决性生活的问题?	130
13. 老年人性生活要注意什么?	131
八、附录	133
附录 1 抑郁自评量表	133
附录 2 焦虑自评量表	135
附录 3 阿森斯失眠量表	137
附录 4 简易智力状况检查	138
附录 5 UCLA 孤独量表	141



一、老年人与心理障碍




1. 进入老年期后有哪些心理变化?

进入老年期后，中枢和神经系统发生变化，脑功能衰退，可以发生很多心理上的变化，如常见的老年人记忆力下降，思维缺乏创造性，对近期发生的事情记忆效果较差，对远期的发生的事情记忆效果较好；性格也常常变得以自我为中心，固执己见，对过去发生的事情爱唠叨不休，难以听取别人的意见。情绪变得很不稳定，易激怒，难自制。经常产生抑郁、猜疑和孤独感，负性情绪占优势。

老年人躯体疾病对心理有影响。老年人由于身体各系统各器官功能全面性衰老，躯体功能下降，老年疾病发病率很高，多数老年人身上不难找到三种以上的疾病，如临床上常见的老年疾病有冠心病、高血压、脑动脉硬化、脑梗死、糖尿病、肺气肿、癌症等，许多老年人因疾病缠身，出现焦虑或忧郁的情绪，从而引发心理障碍。



2. 老年人常见的异常心理有哪些?

老年人最常见的异常心理有孤独、厌世、自卑、嫉妒等，这使 

得他们经常产生焦虑、抑郁、恐惧等情绪，严重者出现痴呆、健忘、抑郁、猜疑、幻觉、妄想等。

(1) 痴呆：导致智力低下；观察力、记忆力、想象力与操作能力严重衰退；极度健忘，完全丧失工作能力；情绪不稳定，焦虑不安；道德情感、审美感也衰退；易发脾气。引起痴呆的原因主要有脑动脉硬化和脑严重萎缩。

(2) 健忘：老年人的近期记忆力衰退是正常的，但是有的老年人则表现为高度健忘。例如，刚放下的东西就忘记放在哪里；刚吃过饭就忘了吃了些什么；更有甚者连自己的年龄、爱人、孩子的姓名都忘记了。

(3) 抑郁：是老年人较常见的一种精神异常。表现为情绪沮丧、孤单寂寞、思维迟钝。这种老年人对一切事物都不感兴趣，什么都不想干，经常自寻烦恼，甚至绝望自杀。老年人的这种抑郁状态常伴随失眠、食欲减退、体重下降等症状。

(4) 猜疑：也是老年人较常见的一种精神异常。他们会将与本人毫不相干的言行疑为是针对自己的。猜疑心重对老年人身心健康很不利，他们因认为受到了别人的冷落挖苦，而闷闷不乐。

(5) 幻觉与妄想：也是老年人的一种精神异常。老年人的幻觉以幻视与幻听为多见，也有发生幻嗅、幻味等。



3. 如何识别老年人是否患有心理障碍？

在日常生活中，我们可以从下面几方面来观察和识别老年人是否患有心理障碍：

(1) 长期睡眠不好：失眠是老年人心理障碍的主要信号。在医院门诊经常可以见到老年人因苦于失眠而求医。

(2) 说话少、活动少、经常唉声叹气：他们往往感到生活失去乐趣，对未来丧失信心，甚至对生活前景感到悲观等，对任何人和事都怀有一种消极、否定的灰色心理。


(3) 过分担忧：老年人总是担心子女出门会遭遇不测，孙辈们会走失或得病，事情往往与客观事实不符合，或认为自己长肿瘤了，得绝症了，无法摆脱对健康状况的怀疑，而体检的结果常常是没有器质性问题。有些老人患了疾病，常常会想到死亡，死亡的威胁使老人感到很大的恐惧。有的老人自己还算健康，但得知过去的的朋友、同事相继过世，或是老伴去世也会引发其不能自制的恐惧感。

(4) 忘性大，做事丢三落四，说话前言不搭后语：老年人记忆力特别差，有时出门买东西，到超市转了一圈记不得自己出来干什么，啥也没买。自认为自己成了家庭和社会的累赘，失去存在的价值，对自己评价过低。他们也比较郁闷，处事小心，易于伤感，可表现为发牢骚、埋怨，或是自暴自弃。如果受到子女的歧视或抱怨，性格倔强的老年人，常常会滋生一死了之的念头。

(5) 经常反复想一些没有意思的事情：他们很容易对其工作接班人产生嫉妒，或者对自己经常接触的同龄人在健康体力方面超过自己有所嫉妒，有时，他们还会对自己的好友在家庭经济收入、生活条件、子女成才等方面的明显优势产生嫉妒，经常陷入深深的苦恼和焦虑中。



4. 退休后的不适感也会引起老年心理障碍吗？

进入老年，退出家庭的主角地位，退出社会的工作岗位，这是社会为老年人创造的安享晚年的大好机会。一般来说，一个人从二 

十多岁参加工作至55~60岁退休，许多人勤恳工作，取得了很大的成绩，他们对自己的工作岗位有着很深的感情和留恋。一旦从工作了数十年的岗位上退休后，离开了熟悉的工作环境和朝夕相处的同事，生活学习从紧张有序一下子转向自由松散，心理会有很大的失落和无奈。有相当一部分人由于难以适应，心理上还出现一些问题，如空虚、寂寞、焦虑、忧伤、抑郁等，如果在原单位曾是高学历高职称或担任过领导的人，在单位对工作非常投入或性格活泼、爱热闹的人心理落差会更大，容易出现“退休综合征”。

老年社会学研究表明，退休综合征主要是由失落感、空虚感、怀旧感造成的。失落感会使人感到老年期真正是人生的丧失时期，工作丧失了，规律丧失了，地位丧失了，优势丧失了，人际关系丧失了，进而认为人到老年乃是人生的尽头；空虚感会使人感到无所事事，生活无聊，人生乏味，一切都是虚无的。有调查统计表明，退休综合征一般经过半年到一年时间的反应，个别人需要稍长的时间。这种现象对绝大多数刚退休的老同志是一大困扰，影响了他们的身心健康水平。



5. 退休后如何调整好心态？

首先要面对现实，接受既成的退休事实。重新设计安排自己的生活，尽快适应新的生活环境。还要善于控制情绪，保持良好心态，摆脱不良心理的困扰。心情不好时要及时找亲人、朋友谈谈，求得理解，使不良情绪尽快放松或转移。多参加社交活动，与朋友礼尚往来，以诚相待，创造有利于自我心理调节的条件。另外，退休老人经济地位和社会地位的下降是不争的事实，因此，在物质和精神上期望不应过高，要做到知足常乐、安享晚年。

退休后应继续学习新知识，看书读报，关心国家大事，有条件者可参加老年大学，充实自己的生活，延缓大脑的衰老，预防痴呆的发生。还可以根据自己的身体状况，适当地参加体育锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等。保持和培养有益身心健康的嗜好，如养花、养鸟、下棋、打牌、跳舞、唱戏等，与爱好相同的朋友一起活动，享受退休后的欢乐。夫妻之间要互相体谅、互相照顾，共度晚年。不要过分依赖或过多干预子女，要大事清楚，小事糊涂。要常与儿辈交谈，创造良好的家庭生活氛围。有可能的话，要多关心、照顾孙辈，天真活泼的孩子会给老人带来极大的乐趣，但不能过度溺爱，更不能干涉他们父母的管教，充当保护伞的角色。



6. 什么是“空巢综合征”？

在日常生活中，我们经常可以看到一些老人退休后，仍经常保持与社会、亲戚、子女之间的联系，继续发挥余热，做些力所能及的事情，他们自己给自己找乐，结识老年朋友，生活在群体中，大家在一起聊聊天，说说心事，互相交流，彼此安慰，有的觉得精神愉悦，心里充实，精神有所寄托。有的发展一些个人爱好，如养花、钓鱼、书法、绘画等。但有些老年人整天待在家里无所事事，和老伴面壁而坐，和外界很少发生联系，在现代城市社会中，传统的四世同堂的现象几乎少之又少，许多老年人都不和子女一起居住，一些老年人家庭中，有的因为子女出国，有的虽生活在同一城市，却因为工作忙碌很少回家看望老人，这些原因都会使老人产生无以名状的寂寞和孤独，他们感到与世隔绝，感到孤独无助，感到很伤感。据有关资料反映，约有1/3的老年人常有这种不良的负性情绪。我们称之为“空巢综合征”。