

老年人实用心理丛书

摆脱老年 BAITUO

抑郁困境

LAONIAN YIYU KUNJING

任 晶 夏培顺 编著



中国社会出版社

老年人实用心理丛书

| 摆脱老年 BAITUO

抑郁困境 |

LAONIAN YIYU KUNJING

任 晶 夏培顺 编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱老年抑郁困境/任晶, 夏培顺编著. —北京: 中国
出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5087-2314-3

I. 摆… II. ①任… ②夏… III. 老年人—抑郁症—防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147767 号

书 名: 摆脱老年抑郁困境

编 著: 任 晶 夏培顺

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元



前言

当今社会很多人对抑郁症并不陌生，因为在时代进步的同时，社会对人们的要求也在提高，人们的压力也在增大，抑郁症的患者也越来越多，尤其是老年期的抑郁症患者。据统计，眼下中国内地 60 岁以上的老年人中，患此病的比例可高达 10% ~ 15%。抑郁症是精神类疾病中自杀率最高的一种，而老年人又是抑郁症患者群中自杀率最高的。据研究，在患老年抑郁症的第一年，实施自杀的人数为 1%，但是抑郁症状反复发作者，其终身的自杀率会达到 15%。因此，如果没有得到积极关注和有效的治疗，患有抑郁症的老人，往往容易陷入到自杀的危险之中。所以说，老年抑郁症是老年人的一大另类杀手，这话一点也不夸张。

但是，我们很多老年朋友及其家人对抑郁症的了解和重视程度却和其杀手的身份极不相符。在现有的老年抑郁症患者中，只有不到十分之一的老人接受了相关的治疗。有 62% 的患者从未就医。也就是说，绝大多数的老年抑郁症患者没有接受过相关治疗和调整。有时老人突然自杀了，才联想到可能得了抑郁症，但为时已晚。



老年抑郁症不仅给老年患者本人带来了极端的痛苦，也给他们的亲人和社会带来了无尽的痛苦和烦恼。从特征上来讲，相对于其他时期的抑郁症，老年抑郁症除了具有抑郁症的一些共同特点之外，还有着它的特殊性。概括来讲，就是有四大主要症状：情绪低落、思维迟缓和运动抑制以及躯体症状。

引发老年期抑郁症的病因很复杂，从生理角度来说，很多老人因为年龄的原因，身体各部位的功能开始出现老化和衰弱。这使得不少老人患上了不同程度的疾病，如高血压、冠心病等，这些生物学上的因素会增加老年人患抑郁症的风险。但这并不是最主要的原因，关键在于心理方面，老人的感情真空状态以及失落感是其患抑郁症的关键。

很多老年朋友在退休后经常会出现或多或少的抑郁情绪，这主要是由于退休后，生活节奏放慢、经济收入减少等造成的巨大心理落差容易使“准老人们”产生角色转变后的不适应感，从而导致情绪低落、疾病产生。当然，不是所有的退休老人都会出现心理失落，出现心理失落的老人也不是一定会得老年抑郁症。老年人的各种心理表现，也是因人、因时、因事而异的。

随着年岁增加，大部分的老人会从社会转向家庭，家庭也就因此成为了老年人最重要的活动、生活场所和精神依托。然而许多老年人由于丧偶、夫妻争吵、婆媳不和等因素，使家庭处于不愉快的气氛之中。这不仅直接给老年人的生活带来诸多不便，也间接地使老人在心



理上产生了很多问题。最终，会影响到老年人的心理健康，严重的就会诱发老年抑郁症的产生。

由于独生子女一代的成家立业，中国社会传统的大家庭正被新型的“核心家庭”所取代。老年人的“空巢家庭”、“留守家庭”越来越多。子女不在身边，长期的孤独寂寞，也是老人患上抑郁症的诱因之一。

老年期抑郁症的病因虽说很复杂，但是，归根到底，还是“心病”。许多老年朋友们要面对接踵而来的情感缺失，退休、孩子离开自己单过、亲友相继离世等各种状况，加之一些性格上的因素等等，这些都会导致老人情感支持的缺乏，致使情绪的变化、抑郁症的产生。

其实，一旦得了老年抑郁症也不是多么可怕的事情，毕竟它不是什么不可战胜的绝症。据有关调查显示，经过适当、合理的心理调节和治疗后，老年抑郁症的治愈率能达到70%。那么，究竟该怎样治疗和调节呢？俗话说得好，想要治病就得对症下药、对因用药。而老年抑郁症的病因正在于“心”，那么“心病还需心药医”。得了老年抑郁症，除了及时向医生求诊之外，主要还是得学会调节好自己的“心”。

对老人抑郁症的患者来说，想要医心病就必须得做好心理调节。要做心理调节，就必须先了解自身的心理状况，消除对抑郁症的种种偏见和误解，同意接受治疗，这是康复的第一步。接下来，要尽量做到“三不要”：“不要有偏见、不要轻视、不要过分担忧”；“四防止”：“防止焦虑心理、防止失落心理、防止空巢心理、防止抱



怨心理”。这也被称为老年抑郁症的“自我心理疗法”。

彻底消除“老年抑郁症”这一隐形杀手的最好方式除了“自我心理疗法”外，保持平静、愉快的心态也一样会对老年人的身心健康起到重要的保障作用。除此之外，为了有效地转移老年抑郁症所带来的不良情绪，老年朋友们不妨给自己制定一个切实而可行的目标，因为，一个人一旦有了一个坚定的目标，那么，他克服困难的意志力会大得让人难以想象。离退休后老年人除了把退休当作休息外，还应保持一定的紧张，这样就不会使生活变得无聊。如果体格、精力都允许，又有一技之长的话，不妨积极寻找机会，做一些力所能及的工作。或者，也可以给自己安排个计划，学些感兴趣的东西。这样既可以实现自我价值，又能使自己在精神上有所寄托，抵抗抑郁的情绪。

对于老年朋友们来讲，要治疗老年抑郁症，还需要改变不健康的生活方式，尽量注意让自己的生活起居有规律。生命在于运动，因此，对于老年人来说，做点适度的活动，有益于身体健康。另外，笑容等“美丽”疗法也会给老年患者们带来不少帮助。当然，对于老年抑郁症患者的亲属们来说，你们的关爱就是最好的疗法。

俗话说：“解铃还需系铃人。”实际上，对于治疗老年抑郁症来说，最好的灵丹妙药就是老年朋友你自己。所以，在生活里，一切想单纯依靠药物这些外力来斩杀“心病”的企图都是徒劳的。毕竟，咱们自己的心、自己的心情还需要咱们自己来把控，由我们自己来驾驭。



目 录

前言	1
----------	---

第一章 揭开老年抑郁症的面纱

第一节 解密抑郁症	2
第二节 老年抑郁症和它的四大撒手锏“症状”	10
第三节 老年人的另类杀手	21

第二章 摸清老年抑郁症的秉性与症状

第一节 “忧”——情绪低落、兴趣减退	31
第二节 “钝”——思维迟钝、注意力无法集中	35
第三节 “惊”——入睡困难、失眠多梦	39
第四节 “悲”——自我评价低、消极悲观	42
第五节 “焦”——焦虑不安、担心得病	47
第六节 “恐”——恐惧情绪增强、较强的被迫害 心理	53

第三章 揪出老年抑郁症背后的“黑手”

第一节 无奈的“离退休综合征”	60
-----------------------	----



第二节	“空巢家庭”“留守家庭”背后的孤寂与辛酸	69
第三节	“婆媳不和”阴影下的家无宁日	80
第四节	丧失“老来伴儿”的痛不欲生	91
第五节	令人沮丧的“癌症性格”	102

第四章 老年抑郁症的“自我心理疗法”

第一节	正确认识疾病的“三不要”	109
第二节	防止“焦虑心理”，跟抑郁说“再见”	117
第三节	防止“失落心理”，生活仍然很精彩	128
第四节	避免“空巢心理”，笑看夕阳红	139
第五节	远离“抱怨心理”，给心灵打开一扇窗	150

第五章 老年抑郁症的“自我心态疗法”

第一节	“难得糊涂”：心灵的年轻比身体的年轻更重要	165
第二节	“知足常乐”：快乐无极限	171
第三节	“七伤不侵”：年轻的心灵比年轻的身体更重要	178

第六章 老年抑郁症的“自我精神疗法”

第一节	制定一个目标，生活因你而更精彩	183
第二节	广交朋友，孤单、寂寞全赶走	203
第三节	调准生物钟，健康生活每一天	211
第四节	生命在于运动，我锻炼所以我快乐	214



第五节	给生活“美容”，我的地盘听我的	217
-----	-----------------------	-----

第七章 老年抑郁症的“情感关爱疗法”

第一节	请理解你的父母，有爱就会有希望	229
第二节	有空常回家看看，孝顺要趁早	237
第三节	用你的耐心与赞美，换来父母的开心	244
第四节	老年抑郁症的治疗误区	255



第一章 揭开老年抑郁症的面纱

老年抑郁症，对于当今的中国人来说，是一个并不陌生但又常常讳莫如深的话题。由于独生子女一代的成家立业以及老龄化社会的到来，三代同堂、子孙满屋的大家庭如今已被子女离巢、父母单过的“核心家庭”所取代。“出门一把锁，进门一盏灯，入屋人两个”，这是许多老年人时下不得不面对的孤独晚景。随着老龄化社会的到来，越来越多的老年人在精神、心理需求上得不到满足。子女不在身边，退休后长期的孤独寂寞，使得很多老年人的心理健康出现了这样或那样的问题。这其中，老年抑郁症所带来的危害最为严重。

在多数老年人看来，得了抑郁症就等同于得了“精神病”。而中国人历来对精神疾病的误解与排斥，使得很多老年人十分反感别人说自己患有抑郁症。也有一些老年朋友对抑郁症存在轻视心理，认为其只不过是一时的高兴而已，根本不把它当一回事。要知道，抑郁症是精神类疾病中自杀率最高的一种，而老年人又是抑郁症患者群中自杀率最高的，所以从某种程度上可以说老年抑郁症是老年人的一大杀手。



第一节 解密抑郁症

抑郁症是什么？其实说起来人们并不陌生。经常有媒体披露，“某某著名明星患抑郁症跳楼自杀了”、“某某著名学者患抑郁症夜不能寐”……名人尚且如此，整日里为生计而奔波的老百姓们就更不用说了，抑郁症似乎离人们的生活愈来愈近。

2008年8月的一个晚上，在派出所值班的民警小王接到一个报警求助电话。电话说，龙川镇新村的居民小区有人自杀。接到电话后，小王和同事迅速赶到了现场。在现场，小王他们没有看到轻生者，只发现地上有一只破碎的玻璃杯，旁边还有斑斑血迹。据报案的群众讲，一名叫邹艳的女子可能因家庭琐事轻生，最近她时常在家中哭泣。当天晚上，邻居们听见一阵争吵厮打声，大家赶来后发现邹艳正要用玻璃杯碎片割腕自杀，一位邻居制止不住便报了警。地上的血迹是邻居在抢夺玻璃片时，被玻璃片划伤流的血。而邹艳此时已经跑了，她的丈夫白启正在她身后追赶。民警马上用电话与白启取得联系，得知邹艳已跑进镇里一个废弃的工厂内，不见踪影了。小王立即组织大家在厂内寻找，并发动周边村民也来帮忙。

大家一直找到晚上快12点了才在镇子西边的河堤上发现了邹艳。令人奇怪的是，邹艳身边还有一名老年妇



女。老人手里拿着一瓶农药，一老一少正准备分开喝。小王和大家急忙上前劝阻。这名老年妇女叫王秀贞。据赶来的她的老伴吴老汉讲，三年前他们带的小孙子下河游泳淹死了。从此后，老人极度伤心难过，整日里郁郁寡欢，觉得生不如死。后来，王秀贞准备当天晚上在这里喝农药下去陪小孙子的，却正好碰到了情绪极度低落的邹艳。于是，两人就准备喝了农药后一同跳河。在民警的耐心劝说下，这一老一少终于打消了自杀念头，她们同意和丈夫回家。按理说，自己的媳妇被救回来应该高兴才是，但两人的丈夫却怎么也高兴不起来。

白启垂着头告诉民警小王，前年，妻子邹艳因为单位效益不好，从工厂下岗回到家中。她曾试着找过几次工作，但都因学历不高和没专长，一直没有找到合适的工作。后来，她又尝试着自己做点小吃卖，但小吃店的生意也很差。妻子的情绪开始变得非常低落，晚上常常睡不着。一开始，丈夫白启也以为只是一时的情绪低落，过一阵子说不定就好了。但没想到，妻子的状况越来越糟。不仅每天唉声叹气，对什么事都提不起兴趣，失眠的情况也日益严重。最近，更是常常为了一些家庭琐事躲在家里哭，还总说“不如死了好”。当天晚上，邹艳又大哭起来。不知所措又无计可施的白启，只好出去找来邹艳以前的好友想来劝劝她。结果一回来，正好发现妻子摔破了一只玻璃杯，拿着块玻璃杯碎片要割腕……这日子还是要过的，但是妻子这样究竟该怎么办，什么时候能好呢？



旁边的吴老汉，这时也重重地叹了一口气。他说，自己的老伴儿已经不是第一次自杀了。去年，王秀贞就曾两次跳河自杀。第一次是被路人救了上来，另一次则幸亏是自己发现的早。从那之后，自己一直提心吊胆地看着她。谁知，她趁今晚自己喝了点酒又跑出来了。他真担心老伴儿以后还会做傻事，万一老伴儿丢下他自己去了，自己活着还有什么意思。说到这里，吴老汉不禁老泪纵横。

其实，这一老一少得的都是抑郁症。抑郁症是一种非常常见的精神类疾病。在中国古代的中医文献中，“郁症”很早就出现了。在今天，广义上的“抑郁症”其实指的是一大类心理障碍，我们把它们统称为“情绪障碍”。说白了，看似是钻牛角尖，想不开，自己和自己较劲，实际上，这是一种很复杂的心理疾病，患者的痛苦是常人难以想象的。概括来讲，抑郁症是一种以心境低落为主要特征的综合征。但是，它有别于正常的情绪低落，与平时生活中一般的“不高兴”有着本质区别。

从特征上讲，抑郁症主要是心情抑郁。轻者心情不佳、终日唉声叹气；重者悲观、绝望，有自杀倾向。这种状况，在上述事件中小邹和王秀贞的身上表现都极为明显。再有，快乐感缺失，对日常生活和各种娱乐不感兴趣。轻者尽量回避社交活动；重者闭门独居、疏远亲友、杜绝社交。还有很多患者自我评价很差。轻者有自卑感、无用感；重者把自己说得一无是处，有强烈的内疚感，甚至选择自杀作为自我惩罚的途径。同时，很多



患者还伴有无明显原因的持续疲劳感和食欲改变。轻者感觉自己身体疲倦，力不从心，胃口不佳；重者甚至连吃、喝都不能顾及。另外，约有 70% ~ 80% 的抑郁症患者伴有睡眠障碍。要么，入睡十分困难，要么，就睡不沉实，迷迷糊糊地过不了几小时就又醒了，而且一醒来就处于抑郁的心情之中。

现在有不少人对抑郁症的具体症状和危害不怎么了解。就像小邹的丈夫一样，以为只是妻子一时的情绪不高而已。幸好，小邹自杀时，大家发现得及时没有酿成惨剧，不然又一个好端端的家庭就这么毁了。目前，抑郁症已成为全球疾病中给人类造成严重负担的第二大疾病，世界范围内有 3.4 亿抑郁症患者。抑郁症对患者及其家属造成的痛苦以及对社会造成的损失是其他疾病所无法比拟的。抑郁症的患病率、复发率和死亡率都非常高，目前在全世界 150 种常见疾病中排第四位，并有进一步上升的趋势。同时，抑郁症的识别率、主动治疗率却非常低。因此，它对人们的正常工作和生活能力损害非常大，严重影响了人们的工作效率、人际交往、日常生活、家庭关系和夫妻感情等，更有 15% 左右的抑郁症患者最终会自杀身亡。

我们都知道，压力感、情绪不高其实都是人的正常情绪之一。喜怒哀乐就如同生活中的柴米油盐醋一样，本就是不可少的。适度的紧张，比如挫折，也并不是什么邪恶的东西，而是人生所需要的成分之一。但问题是，当郁闷情绪的比例过分超标，且持续的时间超出正常范



围的时候，抑郁症就可能产生，而危险就可能一步步悄悄地到来。

抑郁会慢慢改变一个人的许多方面，它会不停地、全方位、全身心地改变一个人，生理方面的、心理方面的、社会方面的……渐渐地，它就会让人觉得，一切都那么虚无，一切都是那么的没意思。自己已经掌握不住自己的命运了。那么，生命的消失也就是自然而然的事情了。抑郁症对每个人的伤害都是同样的严重，不管你是天才还是普普通通的凡人。

荷兰画家凡·高，后期印象画派的代表人物，他被后人称作是19世纪人类最杰出的艺术家、天才之一。他的画作《盛开的桃花》、《向日葵》、《有乌鸦的麦田》，在上个世纪80年代曾被拍卖出近亿美元的天价。就是这样一位天才艺术家，同样受着抑郁症的煎熬并最终自杀。1888年，梵高割下自己的一只耳朵。不久后，梵高又拾起一把左轮手枪，在法国阿尔的一块麦田里，用那只拿惯了画笔的手，对自己扣动了扳机。两天后，不治身亡。在抑郁症面前，凡·高和上面故事中要喝农药跳河的一老一少一样，都是无力的弱者，都是抑郁症的受害者。

有人或许会说，好死不如赖活着嘛！干吗要这么想不开，风雨之后不还有彩虹嘛，他们为什么就不为自己的亲人们想想呢？其实，意识清醒、心理状态正常的人，在面对死亡的时候，自然会这样想，也总会涌现出一些或物质或精神的留恋。甚至人们也常常会从电视上看到一些反面角色，在生命的最后时刻也会突然良心发现，



深深地忏悔并表达出对亲人和生命的留恋。但是，我们要知道，抑郁症患者的心理状态受长期抑郁之苦，已经不同于常人了，他们跟正常人的想法是不一样的。

有位已经治愈的抑郁症患者，曾回忆起自己患病的那段日子。他说，自己当时在多少次面对选择死亡的时候，发现自己根本没有所谓的心灵感悟，内心空洞洞的什么都没有。但这不是一种对死亡的坦然，而是一种麻木！后来，他的家人及时为他找到了心理医生。医生分析说，抑郁的人由于过度的痛苦和麻木，心中已经很难再放得下他人和其他事情了。这个时候，患者就会觉得残酷、无情的死亡好像变成了一种超脱。什么“好死不如赖活着”等等，患者这个时候根本不会去想，即使想到了也不会去相信。相反，他（她）会心无杂念般地沿着一条路，摸黑走到头，走向无尽的死亡深渊，并觉得走了可能就解脱了，就会觉得特别轻松。而且，虽说抑郁症患者的心理状态不正常，但是他们的思维逻辑基本上还是正常的。因此，一旦他们选择实施自杀，那么自杀的成功率也就比较高。另外，由于抑郁症的高复发率，患者常常会再次选择自杀。因此，抑郁症对患者及其家属造成的痛苦以及对社会造成的损失是其他疾病所无法比拟的。

的确，在我们的生活中，充满了大大小小的挫折和失败。我们的情感也时常经历着失落和悲伤。这些情感和高兴、欢乐、愉快一样都是我们内心情感的一部分。我们中的很多人都会经历许许多多的烦心事。比方说，