

人生启示录

(六)

邵鹤生 编

无锡市医学放射免疫检测中心

一九九七年八月



编者语:

人类寿命的延长是社会进步的重要标志,是社会经济科技发展的必然结果。人们既要长寿,又要健康,这就是如何提高老龄人口生命质量和生活质量的问题。这是全社会应为之而奋斗的重要目标。

健康与长寿促进医学卫生事业的迅速发展,也促进广大医务工作者的观念的更新。医务人员不仅要对患者进行医学技术服务,更要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式,把维护健康的知识传授给人们,使广大群众具有自我保健能力。这是医学发展的根本目的,让尽可能多的人健康长寿,使社会走向发达文明。

人要长寿,心理健康比生理健康更重要。健康的心理可以减轻生理上的苦痛,甚至转危为安,而且能化解纷繁复杂的种种矛盾与苦难。中年人更要注意心理健康问题,这对担任重任的中年干部尤为重要。中年人的心身负担都很繁重,各种矛盾都可能引起心理上较大的波动,可能带来持续和过渡的紧张,需要认识和妥善处理,才能获得健康的心理,它可促进健康的身体。这样,中年人有了充沛的精力,才能积极地适应社会环境,才能做出突出的成绩,对社会多作贡献。老年人需要健康的心理,这是长寿的根本。编写这本小册子的目的,希望大家健康长寿,且生活在欢乐与幸福之中。由于编写水平和时间有限,错误和疏漏之处在所难免,恳请读者批评和谅解。

目 录

1、判断心理是否健康的三项原则	1
2、心理健康水平的评估标准	2
3、心理障碍的原因和机理	6
4、中年心理问题	8
5、更年期心理问题	11
6、女性更年期有哪些心理改变	12
7、男性更年期心理状态有改变吗	13
8、老年应注意的心理问题	14
9、紧张刺激与心理应激	16
10、应激是怎么回事	17
11、哪些因素会成为老年人的应激	18
12、如何避免应激对老年人的不利影响	19
13、中老年易患心身疾病	20
14、冠心病易感性行为特征	22
15、癌症易感性行为特征	24
16、糖尿病易感性行为特征	25
17、高血压会影响老年人心理状态吗	26
18、哪些精神疾病常见于老年人	27
19、老年精神疾病有什么特点	28
20、哪些因素能引起老年精神疾病	29
21、老年人的精神症状有哪些特征	30
22、老年人产生幻觉或错觉是有病吗	32

23、老年人有哪些妄想	33
24、老年人易患抑郁症吗	34
25、老年人得了抑郁症怎么办	35
26、老年人能得癌病吗	37
27、多疑是老年人的病态表现吗	38
28、为什么有的老年人怀疑老伴不忠实	39
29、脑动脉硬化能引起老年人精神疾病吗	40
30、老年人为何会发生痴呆	41
31、如何判断老年人是不是痴呆	42
32、痴呆病人能否治愈	43
33、如何早期发现痴呆老年人	44
34、错构和虚构是怎么回事	45
35、老年精神分裂症有何特点	46
36、心理能力的继续发展和成熟	46
37、中年人的社会责任与心理状态	48
38、中年人的生活变迁与适应	50
39、中年人的心理保健	54
40、中年人的自我心理保健	55
41、人是否越老越糊涂	57
42、为何老年人记忆力减退	58
43、老年人的智能不如青年人吗	59
44、老年人的性格有什么特点	61
45、为什么老年人容易焦虑不安	62
46、为何老年人容易情绪波动	63
47、发怒对老年人健康有害吗	64
48、狂喜对老年人有利还是有害	65

49、忧愁是否有损害老年人的心理健康	66
50、过分悲伤对老年人心理有什么危害	67
51、恐惧对老年人的心理健康有什么危害	69
52、老年人的孤独感是如何产生的	69
53、老年人如何克服自卑	70
54、身体衰老与精神衰老有什么关系	71
55、抗衰老研究有那些新的进展	72
56、脑老化对人的心理活动有何影响	75
57、家庭环境与老年人有哪些关系	76
58、老年人是否还有自己的优势	77
59、学习对老年人的心理有何影响	78
60、丧偶对老年人心理有什么影响	79
61、为什么独身老人容易性情古怪	81
62、离异会不会损害老年人的心理健康	82
63、再婚对老年人的心理健康有好处吗	83
64、家庭矛盾对老年人的心理有何不良影响	84
65、意外事件能否造成老年人心理创伤	85
66、多虑是否有害于老年人长寿	86
67、社交对老年人心理健康有益	88
68、乐观能使老年人长寿	89
69、家庭生活中的诸种问题	91
70、离退休后的不安和再工作问题	95
71、怎样看待生老病死和健康	96
72、老年人如何处理生活中各种矛盾事件,达到心理平衡的 最佳境地	103

1. 判断心理是否健康的三项原则

(一)心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映,任何正常的心理活动和行为,无论形式或内容均应与客观环境(自然环境与社会环境,特别是社会环境)保持一致,即同一性。人的心理行为若与外界失去同一性,就难于为人理解。以宗教信仰为例:在宗教仪式过程中,有人由于自我催眠或过度想象而出现似乎与神对话的幻觉;有人在寂静山林寺庙面壁修行,由于感知觉被剥夺(在一定程度上和一定时间的持续)而产生似乎进入仙境的幻觉。在出现幻觉的状态下,就不能算是正常的。

(二)心理与行为的整统性。一个人的认知、体验、情感、意志行为在自身是一个完整的协调一致的统一体。这种完整统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如:遇到一件令人庆幸的事,在感知的同时,应有愉快的情绪体验及相应的表情,并以欢快的语调和行为来表达,如果一个用低沉不快的语气诉说一件愉快的事件,或者对痛苦的事件做出欢快的反应,那就是不健康的异常状态。

(三)人格的稳定性。人格(个性)是个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征。个性心理特征形成以后就具有相对的稳定性,并在一切生活中显示其区别于他人的独特性,在没有重大变故的情况下,一般是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人,突然变得沉闷、悲观、内向,说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道,这就要考虑他是否出现异常。

上述三条原则是从外显行为表现是否异常来评估个体心理是否健康但仅此三条是很不够的,即使行为正常,他的健康水平还是有高低

差别。因而除明确心理健康外,还应符合心理健康水平的标准。研究心理健康水平的标准,对于人们的心理保健和行为指导具有十分重要的意义,有助于社会成员的身心健康达到较高的水平。

2. 心理健康水平的评估标准

评估标准大致可分七项:

(一)适应能力。对环境(自然环境与社会环境)的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。固然,人并不只是被动的适应,而且要在实践中主动地改造环境以满足自身的需要。但毕竟不能左右自己后存的环境(含生活环境、工作性质、工作环境、人际关系、个体内环境等)。人的一生中,内外环境是在不断变化的,有的变化还很大。但人们对环境的变化往往无力控制,所以被动的适应和主动的适应,都是必要的和不可避免的。

对环境的适应,特别是对变动着的环境能否做良好的适应,是心理健康水平的重要标志。环境改变,人人都会有些紧张,有人能随遇而安地很快适应,有人则很久无法适应,甚至焦虑不安、血压变化、心悸失眠,出现各类精神症状和躯体症状。易席失眠、怕见生人、不能出差等都是适应能力较差的表现。适应能力与神经系统的强弱和灵活性有关。当然,和生活经历与学习也有关了。

(二)耐受力。对精神刺激中压力的承受力或抵抗力称为耐受力,不同个体的耐受力各不相同,对精神刺激的反应也各不相同。例如:亲人不幸死亡,有人悲痛欲绝,号哭不已;有人立刻晕厥,人事不省;有人虽受强烈的情感打击但仍然非常理智;有人则可能导致反应性精神病或癔病。这是从精神刺激、社会变故的强度不同对耐受力所做的解释。耐受力的不同,还表现为对刺激时间的持续性方面。

生活中有一类精神刺激是频繁出现或持续存在的,虽然不是十分强烈,但总在时时折磨着人的精神。有人可以耐受短暂的强烈刺激,但在这种慢性精神折磨的情况下出现心理异常、人格改变、精神萎靡,甚至产生身心疾病。有人虽然终生伴随有种种精神刺激,但并不导致心理上的严重问题;也有人把克服这种精神刺激带来的种种不快变为生活奋斗的动力;也有人在几乎无法忍受的逆境中奋发图强做出好的成绩。对于无论强烈的或慢性的精神刺激,有人会因而留下终身影响。一有反复就会出现心理的或躯体的症状和不良反应;有人则能坦然处之。

人的先天素质、神经系统强弱类型及活动特点、气质类型等对个体耐受力影响是不容忽视的。但是社会化过程中形成的人格特征,特别是先进的世界观和人生观、认识和评价水平,生活实践中锻炼出来的坚强意志力和生活信念则更重要,它具有决定性的意义。耐受力水平的提高更依赖于自觉确立的进步观,没有崇高的人生目标,没有科学的信仰,没有为真、善、美奋斗的理想和决心,在生活中出现变故和精神打击时是难以应付的。特别是频繁的持久的精神压力和刺激,更是对世界观、价值观、人生观的检验。

(三)控制力。指自我控制和调节的能力。人对自己的情绪、情感、思维等心理活动是可以自觉地、主动地加以控制和调节的。人的情感表达、情绪反应的强度、动机的趋向与取舍、思维的方向和过程等,可以受人的意识控制和调节,也就是说都是在脑皮层的控制和调节下实现的。所谓注意、记忆、情绪、思维的不随意性,是相对的,严格说来它们都有随意性,只是水平不高以致难以察觉而已。心理控制和调节的水平,都与自我控制能力有关,控制力水平是衡量一个人心理健康水平的一项重要标准。

人的一切活动,特别是心理活动都是受脑皮层制约的。意识

是最高层次的心理活动,人的意识制约着整个心理活动过程。如果大脑皮层功能下降(如脑动脉硬化等疾病),对情绪控制能力就会下降,变得反应迟钝或容易激动。当一个人身心十分健康时,心理活动就稳定正常,思维敏捷流畅;逻辑严谨,情感表达恰如其分,仪态雍容大度,举止得体,词令通畅,应付自如,随遇而安,不卑不亢;动机适宜,需要易获满足等等,说明这时的自我控制和调节能力水平较高。

(四)意识水平。意识水平的高低可以从许多方面来度量。一般往往以注意力水平为客观指标,临床上则多以清晰度为指标。

注意力不易集中往往是某种严重精神病先兆,如不能专注于某项工作,不能专注地思考问题,注意力涣散等。但这种情况要和在生活中遇到某种问题,因而思想上不易摆脱所造成的分心区别开。前者注意力涣散,一般没有固定的指向性,后者的分心却总在想着某件事,因而对现时的工作有所忽略。虽然两者有区别,但从心理健康来说都是欠佳的,只是程度不同而已,因为两者都降低了意识活动的有效水平。注意力不能集中严重,心理健康水平就越低。由于注意力不能集中,进而明显地影响了观察力和记忆力,因为观察水平、记忆水平与注意力成正比。但要指出,注意的稳定性过分增强,如强迫观念时的注意固定则属心理障碍。还有,从注意力分配和注意转换等方面也可以分析意识水平状况。

在临床上,意识水平降低程度可分为:朦胧、梦幻、嗜睡、昏睡、昏迷等层次。

(五)社会交往能力。社会交往是人类社会的基础,人类心理活动得以产生和维持,有赖于社会交往的发展。个体若与世隔绝,社会交往被剥夺,往往出现心理障碍,甚至精神崩溃(例如:印度狼孩卡玛拉,中国猪孩王显凤等)。社会交往能力标志着一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友断绝往来,把自己隔离起来并变得

冷漠无情时,就要考虑他是否出现心理障碍;相反,过分和无选择地广泛交往,并十分热情和兴奋,也要考虑他是属躁狂状态。一般说来,人们在交往中应当适度,有交往但不泛泛而缺乏选择性。择友而交,不仅有目的性,而且从品德、才学、政治、思想等方面是很冷漠或以自我为中心,这就要考虑他的人格特征是否偏离正常或心境欠佳。一个人如果没有知心朋友,或很少和朋友交流思想情感,尽管他可能工作上好的,行为是正常的,但不能说他在心理健康上没有缺陷。

(六)康复力。指在蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。生活中任何人都难免遭受冤屈,而心理创伤却有轻有重。遭受创伤后,情绪波动,行为可能暂时偏离常规,或出现躯体或精神症状,严重的甚至可能暂时偏离常规,或出现躯体精神症状,严重的甚至可能轻生自杀。由于认识与评价能力的水平不同,阅历的不同,个体气质和性格不同,人们遭受打击之后需要复原的时间和复原的程度也不同,有的人能很快康复,并且不留什么痕迹,每当再谈起这次创伤时,一笑了之。原来的情绪色彩淡化了,对他以后的心理及行为并不产生明显的影响;有的人虽然也能康复,但需要较长时间,而且一旦忆及往事,仍会耿耿于怀,形之于色,情绪起伏不已;也有的人不能完全康复,无论在心理上、行为上和躯体都留下严重的迹。如一个性格活泼的人受到打击后变得呆滞麻木;一个不拘小节的人变得谨小慎微;一个有独立性的人变得唯唯诺诺。这就有如躯体疾病,有人患病能很快治好并不留后遗症;有人虽能治好但容易复发;有人就终身痼疾缠身。因而康复力是心理健康水平的一项重要标准。

(七)道德愉快胜于道德痛苦。黑格尔认为:道德是精神世界的最高形式和最后形式。道德是人类社会化的产物,道德感是人类情感超越生物本能需要的满足的最高层级的情感。道德愉快是一个人

在利他活动中自我体验到的愉快。也许利他活动会造成行为者的肉体痛苦或其他心理痛苦,但行为者本人却有自我肯定的评价,从而体验到满足的愉快。道德愉快是个人与社会矛盾的统一的实现,是生物属性与社会属性统一的实现,道德愉快有减轻和消除心理痛苦的作用,它是信心、勇敢、乐观进取、坚韧不拔等许多优良心理品质的坚固基础。道德痛苦反映了个人与社会矛盾的对抗性。道德痛苦比任何其他心理痛苦都深刻而剧烈。当一个陷于自责、自罪的痛苦之中时,他就体验不到任何真正的愉快。它可以破坏一个人的价值和人格,可以使人陷于不能自拔的困境,甚至轻生自杀。只是道德愉快可以拯救道德痛苦者的心灵。一个人的道德愉快超过了他的道德痛苦,他就是心理健康的人,超过越多不越健康。

社会上还有这样一部分社会化程度很低,或具有反社会人格的成员,其行为严重背离社会道德规范,甚至出现反社会行为。但没有道德痛苦,没有内疚,不知反省,这类人是社会的不安定因素。尽管这种人本身的心理仍属平衡,但不能认为其心理是健康的。

3. 心理障碍的原因和机理

心理障碍的原因和机理,目前尚处于探索阶段,学者们为了进行研究,常常根据各自的专业和理论角度设计心理障碍的模型。这也和研究疾病的模型一样,心理学家、医学家和社会学家都有各自的心理障碍模型。

(一)心理学家的心理障碍模型。心理学家一般从两个方面着手来研究这一问题。一个方面是从心理统计着手,即根据在群体中的广泛调查,收集正常人和精神异常的某种心理和行为的数据,进行比较,可以得出一弧形曲线的常态分布情况,大多数正常人集中在弧形

曲线中间,而精神异常者在曲线的一端。

另一方面是从心理学理论着手:如心理动力学派认为心理障碍是意识与潜意识之间,自我、本我、超我之间心理矛盾冲突的结果,用对心理矛盾冲突的心理防御机制来解释心理障碍现象。又如行为学派则认为心理冲突之类概念是主观臆测,不可能进行客观研究,只有从外显的行为表现上来观察。认为心理障碍是通过学习得来的。

(二)医学家的心理障碍模型。医学家则从疾病模型来解释心理障碍。最早是从麻痹性痴呆病人的脑中发现梅毒螺旋体和细胞组织的病理改变。于是从脑组织结构的变化来寻找心理障碍的原因,后来发现各种脑器质疾病、急性和慢性躯体疾病都能引起不同的精神症状。因此,把精神异常当作是一种疾病状态,按疾病模型将各种心理障碍加以分类。

(三)社会学家的心理障碍模型。社会学家则从社会文化因素来看待心理障碍问题。社会动乱、治安不良、阶级差别、种族歧视、职业竞争、通货膨胀、贫困失业等,引起许多人社会生活的剧烈变动。需要付出一定的代价去重新适应变化着的环境。其中一部分人无法进行自我调整,情绪高度紧张而造成不同的心理障碍,例如:剧烈的心理冲突以及由变革带来社会价值观念的变化,常使一些人跟不上形势的变化,引起强烈的心理冲突和环境适应困难。不同的社会文化背景(民族、宗教、传统习俗、经济地位、伦理道德、知识结构),对人们的心理和行为要求有很大的不同。一旦造成心理障碍时,在心理和行为的表现上都有所不同,例如:患了抑郁症时,美国人常直率地诉说自己性情忧郁、想自杀等心理症状,而中国人常直率地诉说自己胸闷、食欲不佳和全身乏力等躯体症状,而且对心理障碍的判断标准也不同。在甲方社会认为是正常行为,到乙方社会能当作异常行为,例如:“同性恋”一般被认为是性变态的一种,而在美国的一些州里则

当作是正常的。

综合上述各家的观点,应把心理障碍当作常态的变异,它与心理健康是相对的,从整体上用心理、社会、医学的模型来探讨心理障碍的问题,较为全面。

4. 中年心理问题

中年,一般是指 35 ~ 55 岁或 40 ~ 65 岁阶段,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化标志。许多国家把 55 ~ 65 定为退休年龄。因为这时体力与能力趋向衰退老化。也有把 65 岁定为老年的起始年龄。年龄的分期个体之间存在着差异,而且随社会进步,人的寿命也在普遍延长。

(一)中年的特点。

(1) 中年人是社会中坚。一般说来,中年人的生理功能和心理状态都处于成熟阶段且比较稳定。但由于承担着家庭和社会的较大责任,心理冲突和心理困扰和发生也较重、较频,故心理问题也更为突出。

(2) 中年是青年向老年过渡时期。成熟也意味着衰老的开始。岁月的推移,呈现面部皱纹和两鬓华发,往往令人回忆欢乐的童年和朝气蓬勃的青年时代。中年是青年向老年过渡的阶段。这个时期,躯体疾患和精神疾病的发生率也较高。

(3) 中年是出成果的时期。中年是一个人发挥创造能力,在事业上多出成果的阶段。因为一方面智力发展达到最佳水平,另一方面知识的积累达到一定程度。一般认为 25 ~ 45 岁是人生的黄金时代。有人统计从公元 600 年到 1960 年的 1360 年间。1234 位科学家的 1911 项重大发明创造的最佳年龄是 35 ~ 45 岁。但强烈求成和较高

抱负,付出艰辛劳动导致的持续紧张;周而复始的日常工作,加上家庭生活琐事的拖累。都会影响中年人的心身健康,导致心理障碍。

(4) 社会义务和角色的转换。社会地位的演变,角色的转换要比因年龄增长,躯体变化而做出的适应与调节似乎更加困难。从家庭来说,子女逐渐长大成人,当了父母甚至祖父母,怎样教育好子女儿孙,十分值得研究。从社会环境看,同龄人中的升迁流动。原来的同级,现在变成了上级或下属,怎样相处;工作调动,新环境中的角色如何转换等等。一系列的问题,处理得当,才能避免角色冲突和角色危机。

(5) 家庭和社会重任。承担工作责任,就要思考到工作中种种矛盾和工作能否顺利进行并取得成效。在生活中,老一辈已经年迈体弱,但又未能亲自侍奉而引起的伤感;对子女在政治态度、道德品质及社会适应能力方面的担心;承担繁杂的家务劳动;社会现实生活中许多矛盾都集中到中年人身上。

凡此种种,都有可能带来持续和过度的紧张,需要正确认识和妥善处理,不然,就会严重地影响心身健康,出现心理障碍。

(二) 中年应注意的心理问题

(1) 保持健康的情绪。中年人心身的负担都很繁重,各种矛盾都可能引起心理上较大的波动,因此,必须善于控制自己的情绪,情绪带有主观的性质,每个人都能对自己的情绪施加影响。借助适当的学习和训练手段,可以正确认识和对待客观外界变化及自身变化,并积极地去适应它,从而保持健康的情绪和心理上的平衡,增进心身健康。在社会主义制度下,健康的情绪是与健康的世界观相联系的。热爱祖国、热爱工作,热爱大自然,向往美好的未来,积极投身于现实的各项社会活动,及正当的业余爱好,不仅可以分散、转移或取代消极情绪,而且能够激发积极与健康的精神活动。

(2) 善于用脑与合理用脑。中年人大都是生产、科研及其它工作第一线的骨干,平时还为家庭、子女、各种人际关系等操心。对各种矛盾一时难以排解都可造成紧张状态。思想负担过重,用脑过度可产生失眠与疲劳反应,久之可发生神经衰弱,记忆力减退。必须学会善于用脑与合理用脑。用正确思维方法和工作方法来指导工作和处理好各种矛盾,做到实事求是,不操之过急。不要企图一下子解决所有的矛盾和困难,不要让一些无谓的烦恼来加重大脑的负担。要注意用脑卫生,让大脑的工作和休息符合生理规律,已患神经衰弱的人,要在治疗的同时,注意使自己的生活习惯化,不要长期熬夜,改变一些不良的睡眠习惯。树立革命乐观主义精神,积极调整心身的平衡。

(3) 培养良好的个性。中年阶段,个性一般趋于成熟。但此时个性仍存在较高的可塑性。良好的个性应当保护巩固,而不良的个性也可通过适应的锻炼去改造。例如:对一些人来说必须克服虚荣、嫉妒、冲动,而培养踏实、克制和有涵养的个性;对另一些人则必须改变软弱、孤僻、过分内倾,而培养勇敢、坚韧、热心公益的个性。不良的个性,常导致纷繁的心理冲突或加剧冲突的质量,不利于正常的社会适应,易造成心身疾病和行为的偏差。进入中年往往意向由外倾转向内倾,兴趣趋向单调,交往趋向收缩,这些都不利于心理健康。应结交新朋友,活动兴趣争取更广泛些。

(4) 加强体育锻炼。中年人的生活节奏往往象高速旋转的陀螺,此时容易忽视体育锻炼。有的人因为年轻时身强力壮而认为不必锻炼,这些都是不正确的。大脑是心理活动的物质基础,有健康的机体才能产生健康的心理活动。古希腊思想家亚里士多德说:生命在于运动。体育锻炼对中枢神经系统和内分泌,都有良好的刺激,能改善代谢,活跃氧化过程,改善循环和呼吸机能,为大脑输送更多的氧气

和血液,使大脑提高工作效率和进行积极的休息。体育锻炼所焕发出来的青春活力,还可以增强信心,以旺盛的精力和愉快的心境去工作和生活。

(5)防止年轻人心理。进入中年,但仍觉得自己还是当年状态,承担力不从心的超负荷任务,会损伤心身健康,凡事要尽力而为,量力而行。

变文 5. 更年期心理问题

更年期期的主要表现是大脑功能的某些方面开始衰退。内分泌系统功能开始全面下降,分泌减少,记忆力减退,知觉迟钝,动作缓慢,特别是性器官和性功能衰退。这种变化过程对大多数人来说是缓慢而不显露的,可以通过植物神经系统的调节和代偿及相应的行为来适应。但有些人的变化较快而突然,以致植物神经系统不能很好的适应,而发生各种功能紊乱。这时对各种细微和躯体疾患和社会的精神刺激都比较敏感,容易焦虑、紧张,成为更年期心理特点。

女性更年期的症状比男性明显,主要是激素缺乏。由于卵巢开始萎缩,丘脑下部、垂体肾上腺等内分泌器官功能失调,因而出现月经周期紊乱或失血过多;大脑功能失调,兴奋和抑制过程不平衡;植物神经紊乱,血管收缩和舒张不稳定,阵发性全身发热,面部潮红;伴有耳鸣眼花、头痛眩晕、心悸胸闷、手足出汗、关节疼痛等不适。还有失眠、多梦、感觉疲劳、肢体麻木、肢端感觉异常等。因此,情绪波动而不稳定、焦虑加重、好借故生事、多疑、抑郁、好争吵、因小事而冲动,絮叨多话、无名怒火、甚至有癔症样发作。

更年期抑郁症是一种常见病,这种病人总习惯于想一些不愉快的事。回忆是灰色的,将来更是茫茫然。有人对既往某些行为不慎,

过分自咎自责,甚至产生轻生念头。对更年期抑郁状态要给予足够重视。在更年期的人,对个人、家庭、社会、过去、现在、未来,要有正确的认识和合理的对待。不然,悲伤沮丧会削弱机体的免疫和防卫机能,许多疾病就会乘虚而入。健康的心理、乐观的情绪,有利于战胜疾病。家人和同志、朋友,要给予亲切关照,使之妥善平稳地度过更年期。

6. 女性更年期有哪些心理改变

更年期是人由中年向老年过渡的阶段,在这个阶段中,机体由强壮走向衰老,各种内分泌功能失去平衡。妇女更年期卵巢功能衰退,月经逐渐停止,植物神经功能紊乱,心理状态也有所改变。

更年期的心理障碍大致可分为三种:

(1) 神经官能症。主要由内分泌紊乱及植物神经功能紊乱造成。可有头痛、失眠、心动过速、血压不稳定、潮热或畏寒、胸闷、敏感多疑、烦躁不安、易激动等站症状,也可有癔病发作。

(2) 忧郁症状。妇女在更年期可有较重的消极情绪,心灰意懒,感到大好时光已过,自己用一生心血培育的孩子们一个个离“巢”而去,留下自己孤苦伶仃,以前碌碌无为,今后更无所望。在家中觉得体力不如过去,已成为拖累,不免焦虑、烦躁、沮丧。还有过分夸大自己过去的过错,回忆起以往愧对于别人的小事,心中感到无限悔恨。有些妇女在绝经后,想到生育能力已丧失,性欲也会减退。卵巢功能的衰退会失去女性特有的魅力,因此常有恐惧感。

(3) 偏执状态。此种病人可有妄想、幻觉、猜疑、疑病等症状。妄想的内容比较固定,与现实环境较密切,妄想对象多为亲属和周围的人。女病人更年期若有性欲亢进,可产生嫉妒妄想或幻觉,尤其是性