

二十一世纪完全健康必备丛书

心理医生

XIN LI YI SHENG

《家庭医生》姊妹篇

顾名主
誉主
主

问编
主编

吕炳奎
钱信忠
曹华
蔡发良



九州出版社

心理医生

四卷

主编：曹 华 蔡发良

九州出版社

第六章

老年常见心理障碍





老年期心理障碍

【主要症状】

1. 脑功能趋向衰退表现。抑制过程减退，神经系统灵活性下降，惰性增大。智能逐步下降，近事记忆明显减退、远事记忆相对保持较好，思维缺乏创造性，但是综合分析能力和判断影响较小。故心理灵活性差，偏向保守，迷恋往事，重视传统。不少人有丰富阅历和经验，仍能发挥余热。

2. 性格变化。人格弹性明显减退，变得固执己见，自信自己经验，不易接受新鲜事物。故有自我中心，难以正确认识生活现状的倾向。爱沉湎往事回忆，常悔恨无法挽回过去的美好情景。对过去成就唠叨不休。少数有成就者变得傲慢自尊，难以倾听逆耳良言。

3. 情绪变化。一方面对外界事物，对他人情感日见淡漠，缺乏兴趣，不易被环境激发热情；另一方面情绪变得不稳定，易激怒，难自制，负性情绪占优势，经常产生抑制，疑病，孤独感，空虚感和对死亡的恐惧心理。“人活半为鬼”、“日薄黄昏”是他们心理写照。面临种种心理矛盾，精神刺激下有消极言行，故消极自杀率较高。

4. 其它心理变化。猜疑和偏执心理亦较常见，遇事归咎别人，对他人不信任，视听力老化，嫉妒，猜测，偏见和激情发作。行动不便，不爱活动，兴趣索然，孤独离群等。



5. 躯体衰老对心理影响。各器官功能进行全面性衰老,这是老年人的生物学规律,尽管因人而异,衰老程度有所不同。首先是特殊感觉功能下降,视力减退,老化,眼疲劳;听力减退,重听耳鸣;感觉迟钝,味觉减退,这些变化加强情绪不稳定,心理烦恼,为忧郁、偏执心理提供物质基础。肌力减退,疲乏无耐力,体质下降使老人缺乏兴趣和活力,不爱活动,安于现状和过刻板生活。躯体功能下降,多种衰老病症丛生,容易产生继发性情绪障碍和心理疾病。

6. 多种身心疾病的高发病率对心理影响。随着衰老和身心功能减退,老年疾病发病率很高。据上海市 80 年代初期对退休老人健康检查资料,约 50%~70% 左右的老年人有多种慢性疾病,许多疾病与衰老过程有关。高血压占老年人的一半左右,其他尚有冠心病、脑动脉硬化、糖尿病、老年慢性支气管炎、前列腺病、骨关节退行性病变和癌症等。值得注意的是近年来各种心理疾病发病率呈上升趋势——老年痴呆、抑郁症、焦虑症、脑器质性精神病、偏执性精神障碍、情绪危机直至精神崩溃,消极自杀。这些疾病不仅需要医疗照顾,还带来一系列家庭和社会问题,由于照顾困难,生活不便,经济负担和身心痛苦,使原来孤独、压抑、忧郁的老年期心理变化变得更加明朗化和复杂化。

【病因】

导致老年期心理变化和身心障碍的原因很多,主要有生理、心理和社会因素三个方面。



生理因素有：

1. 大脑解剖功能的衰退。脑重量逐年减少，脑细胞大量破坏。一过 20 岁，脑细胞以每天死亡 10 万个的速度日益减少。70 岁以上老人脑重量仅青年人的 90%。大脑皮层慢慢萎缩，影响智力水平。其他尚有脑室扩大，脑代谢下降，神经纤维密度减少，传导通路逐渐失灵等。

2. 躯体各器官功能衰老。如与 30 岁时比较，心脏排出量减少 30%，肺活量减少 50%，肌力明显减退，血管缺乏弹性，感觉器官迟钝老化，骨质疏松，关节活动度下降，内脏器官储备力适应能力和抵抗力减弱，内分泌水平普遍下降，免疫功能削弱等。

心理因素有：

1. 退休后的心理影响。离退休后，使老年人突然从繁忙和熟悉的工作环境中退居家庭，生活环境剧变，变得空闲和孤独，发生心理适应困难，严重者可产生“退休综合征”和上述心理适应障碍。

2. 个人角色变化的心理影响。干部离休后地位改变，觉得自己的权力丧失，往日的权威性和影响力降低；一般职工感到失去工作岗位，失去“地位”和被尊敬的工作环境，使一些自尊心强者，变得自卑、消极和有被人遗弃成为“社会多余的人”的感觉。

3. 生理功能减退对心理影响。体衰力微，行动不便，脑力衰退，视听力下降，使患者难以应付日常生活和对外界刺激作出适当反应。以致社会活动日趋狭隘，兴趣索然，患者陷入

精神贫乏、孤独、空虚和无能为力的心态，反过来又加重精神障碍。

4. 健康状况的心理影响。众多的老年疾病，健康状况日益下降，各种身体不适，加重疑惑和焦虑反应；如果求诊服药效果不好，遂诱发多种疾病心理反应；子女无暇照顾，单位关心不够，也加重老年期心理障碍。

社会因素有：

1. 人际关系的疏远。人到老年，至亲好友或病或死，或因多种原因，人际关系日益疏远，并产生人情淡薄，人去楼空的失落感和忧郁心理。

2. 家庭环境改变，老伴重病或病故。子女结婚另组织小家庭，加重孤独空虚心理。如果出现遗产纠纷或经济收入减少，物价上涨等精神刺激，增加心理障碍的危险性。

3. 不良的社会风气。社会风气不良，不重视老人生活，不发挥老年人作用，尊老风尚削弱，甚至有歧视虐待行为，也会加重老年期不良心理卫生问题。

【防治】

1. 全社会要重视老年问题。加强尊老爱老的社会宣传和老年期心理卫生宣教，使年轻一代懂得老人的心理特征和心理需求。老年人亦要了解自己的心理变化，愉快地接纳和顺应这种变化，重视老年期身心疾病防治，维持健康。发扬我国良好的传统风尚，使辛苦大半辈子的老人安度晚年。

2. 开展老年心理咨询工作。指导老人妥善解决健康、疾



病、生活、家庭、业余活动和社会适应问题。国外学者提出老年人有三忌——贫困、孤独和疾病。这“三忌”容易使老人产生心理不安和不满，导致适应困难。而且这种适应困难和心理障碍常常发生在其需求遭到挫折时。

3. 维护和增进老人心理健康。常取决于两方面：一方面要消除各种生活挫折；另一方面要积极谋求提高个人生活的意义。前者通过协调各种人际关系，注意自身保健，身心锻炼和疾病的防治等方式解决；后者主要通过正确认识自身身心特点，积极生活，乐观进取，有条件者可参加有益的社会活动，发挥余热等办法解决。

4. 老年人遇到心理矛盾和心理障碍要及时赴心理咨询门诊求诊。切忌讳医忌药，适当的心理治疗和药物治疗，能使常见的失眠、焦虑、忧郁、疑病心理妥善解决。

5. 老年人要自觉地提高生活情趣，使自己兴趣多样化，赋予新的生活意义。65岁的老人约50~70%自觉有心理老化衰退感，这是对老年人生活缺乏情趣和意义的一种警告。主观上不能受这种心理老化感的支配。参加公益性活动，学会并醉心于一至两种文体和业余爱好，参加老年人集体活动（老年人俱乐部、老年人沙龙），或进老年大学等都是有益于有心健康的措施。

6. 推行“五老原则”。中国著名的精神医学倡导人和精神病学家夏镇夷教授，对老年心理卫生提出不少有益的教诲。归纳为“五老”原则：

(1) 要“老有所敬”。对老年人要发挥我国尊老爱老的优



良传统，提高社会文明的道德水准。

(2) 要“老有所养”。在减少社会负担前提下，发动群众，以民办互助方式，不断增加社会福利，加强社会保障，使老人得到可靠的社会保障，增强老人的安全感。

(3) 要“老有所用”。让有条件、有才能的老人继续发挥他们的余热，为社会和家庭再作贡献。

(4) 要“老有所学”。勤学善思，不断学习，减少头脑衰老。

(5) 要“老有所乐”。鼓励老年人独立地或相互地寻找生活乐趣，丰富老年人的精神文化生活。

【典型病例】

曾经看到读者给报社写去的投诉信，诉说自己的上司近来日益反常的情况，按照来信的反映，那名上司脾气越来越坏，老爱忘记自己的东西。明明是自己把东西丢了，却要指责同事糊涂。对于一些来往公文，他自己做了批示，过后不满意，以致不认帐，然后就指桑骂槐地诬赖其他人。

又如一对“老男人”，有好几年时间在同一个办公地点闹冷战。他们原本是好朋友好同事，却为了一件小事情，竟然长期对抗，把办公室的工作气氛搞得糟透，其他人都受到连累。据他们同事的反映，以前他们不是这样小气的，不知道为什么



性格上竟然发生那么大的改变。

【主要症状】

所谓“更年期综合征”，是指由于卵巢和睾丸功能减退，性激素分泌量日益减少，内分泌功能发生暂时性失调，导致某些人因适应不良而发生多种生理和心理功能障碍的综合病症。如果处理不当，自我保健不强，给患者带来多种身心痛苦，影响社会功能和心理安宁。这是中年期心须重视的心理卫生问题。

更年期综合征有多种临床表现。首先在躯体方面有：

1. 性机能衰退。女性随着性器官和性机能减退萎缩，造成月经周期和功能紊乱——月经过多、血崩、月经不规则、月经减少、间断直至完全停经。流血过多者可能贫血、脱发、乏力、虚弱和浮肿等现象。男女性功能日益减退。一般我国妇女更年期后性欲减退明显，男性可延长至 65 岁左右。

2. 植物性神经系统紊乱。阵发性潮热，时而畏热，时而怕冷，出汗较多是更年期常见令人烦恼的表现。呈阵发性无法自控，缺乏规律性，与情绪变化有密切关系。其他尚有血压波动，胃肠功能失调，皮肤和躯体异常感觉等。

3. 躯体状态。头晕、头痛、耳鸣、眼花、心悸、气短、心胸和腹部不适、腰酸背痛、四肢麻木等。对各种疾病抵抗力明显下降。不少妇女产生“漏肩风”（肩周炎）。

4. 生殖器官征象。女性由于生殖器官萎缩而出现阴道和外阴干燥、刺痛感、灼热感等异样感觉。其他尚有外阴瘙痒，



性交疼痛，容易霉菌感染等。

心理方面变化突出，其中包括：

1. 一般心理变化。心烦意乱，情绪容易波动、激动易怒，心理很不稳定是更年期综合征一个重要的特征性症状。几乎见于每一位患者。因此造成家庭不和，亲子婆媳之间关系紧张，工作难以适应。患者“明知故犯”难以自控。睡眠障碍亦颇突出——失眠、早醒、多梦、梦魇，甚至彻夜辗转反侧，加重心理烦躁。其他有注意力不集中，记忆力下降，精力和体力不支，从事家务力不从心，思维能力减弱等。

2. 更年期焦虑症。少数患者更年期综合征实质是一种焦虑症表现：终日或间歇无缘无故焦急紧张，心神不定，无对象、无原因的惊恐不安。有多种植物性神经系统功能障碍和躯体不适感。坐立不安，搓手跺脚是焦虑症常见的鲜明特点。

3. 更年期抑郁症。身心功能日益低下，对任何事物缺乏兴趣和乐趣，生活无活力，忧郁悲观，情绪沮丧，有消极言行，感到懒散，思维迟钝，没有能力。这些征象已属心理疾病范畴。

4. 更年期偏执心理。不少病人敏感多疑，对人不信任，多思多虑，无事生非，猜疑丛生。这是更年期精神病表现之一。疑病观念，恐癌症，对自己健康不安全感亦很常见。

患上这类毛病的男女都应该寻求心理医生的治疗，除了药物的帮助外，还须接受心理保健训练。

随着现代社会的急速发展，工作单位、家庭和个人承受的压力都在增大，因此，处于压力交汇点的中老年人，有更多要



遭受更年期综合征的折磨。

由此，他们也更容易染上高血压、冠心病、脑血管病和早衰症。

【病因】

更年期是人生从中年期过渡到老年期的特殊时期。医学上主要从性机能变化角度划分此期——意味着对人体的性机能从旺盛状态走向衰老萎缩的转折阶段。女性一般年龄从45~50岁；男性要迟到五年左右，从50岁~55岁。每个人身心健康和自我保健，营养状况不同，年龄上有个性差异。各种民族、地域不同，年龄差异亦不同。如果进一步划分，又分为更年前期、更年中期和更年后期（妇女分别称绝经前期、绝经中期和绝经后期）。男女皆存在不同程度的更年期生理和心理变化，但是妇女比较明显，约三分之一妇女表现较明显的“更年期综合征”，少数严重者达到“更年期精神病”的程度。

导致更年期综合征的主要因素有：

1. 生理因素：如妇女更年期最突出的特征是月经从紊乱、不规则到完全停止。月经、排卵和生殖能力停止，雌性激素和孕激素跌落到低水平，生殖器官逐渐萎缩，丘脑下部、垂体、肾上腺等内分泌器官的平衡失调；大脑的兴奋与抑制功能失调，植物神经系统发生紊乱。

2. 心理因素：处于更年期的人们对年龄角色的转换缺乏正确的认识和足够的准备，只认为这是“老之将至”，是变老的开始；同时，她们对各种细微的躯体症状和社会、人际、精



神的刺激都十分敏感。

【治疗】

更年期综合征的治疗主要从两方面着手：一是心理疗法，情绪要保持稳定，尽量避免产生不必要的波动和起伏，一旦遇到不良刺激或自发不良情绪，要进行抵制或化解，让心理状态平衡在最佳阶段。情感在这个时期一定要保持女性的特色，细腻、温柔和性爱交织在一起，夫妻互敬、互爱、互帮，共同渡过这个时期。二是激素治疗，越来越多的妇科专家主张用激素替代。体质是这个时期的关键，因此要加强体质锻炼和饮食营养。健康的体质可以减轻更年期各种心理反应。膳食要合理调配，对那些有刺激的辛辣、肥腻及冷硬等不易吸收、消化的食物尽量少纳取。多食高热、高维生素、绿叶蔬菜等食物。此外还要做到起居有规律，睡得不要太晚，尽量做到早睡早起，让生活有规律、有安排，既紧张又放松，既欢快又不放任。

更年期应注意各种营养要素摄入的科学性和均衡性，食物的营养要素要广，克服偏食等不良饮食习惯，注意多食含蛋白质丰富的食品及新鲜的蔬菜、水果，增加足够的维生素 B，多食些粗粮、杂粮、蘑菇、动物肝肾和牛奶。尽量吃低盐饮食，每日进盐量限制在 3~5 克；忌用或尽可能少吃有刺激性的食物，如白酒、浓茶、咖啡、可可、辣椒、姜等。根据体质可选服一些药粥，如百合粥、黄芪粥、首乌粥、当归粥、桂圆莲子粥等，对预防和减轻更年期综合征症状有一定的帮助。

防治措施：



1. 作好充分心理准备。人人都要渡过更年期，必须要在心理上接纳和顺应。并非每个人皆有本症，即使有本症亦不必恐惊和忧虑。只要正确认识，合理治疗，就会平安渡过本期。

2. 症状严重赴医学心理咨询治疗。给予心理治疗，适当服用抗焦虑剂和抗郁剂有助心理障碍治疗。

3. 适当应用性激素和中草药治疗，有助躯体病状改善。

4. 注意更年期身心自我保健，合理营养，重视体育锻炼，科学摄生方法。

更年期神经症



1859



【典型病例】

吴阿姨今年45岁，近2个月来自觉头痛、失眠、记忆力衰退，总担心外出打工的子女的身体状况不好，怕他们人生地不熟会遇到麻烦，和邻居吵了一架，就担心他会报复她家人，对丈夫总是千叮咛万嘱咐，有时甚至半夜从床上跳起来，要丈夫赶快躲起来，说邻居要来杀他。家里要她去看医生，她自己也怀疑自己得了神经病。医生说她得了更年期神经症。

【主要症状】

更年期神经症是发生在更年期，有明显的精神因素的疾病。其临床表现除失眠、头昏、头痛、注意力不集中、记忆力下降等神经衰弱症状外，还突出表现为情绪不稳、易激惹、烦



躁、焦虑，同时伴有心悸、潮热、多汗等植物神经症状。

【治疗】

更年期神经症的治疗药物往往不能达到最好疗效，主要采取心理疏导法、认知疗法、放松疗法。

首先要了解该年龄阶段的生理、心理特点。尤其是更年期可能遇到的各种心理疾病。其次要有豁达开朗的性格，对什么事情都要往好的方面想，而不想其阴暗、狭窄的一面，毕竟世上美好的人事比丑的人事要多得多。再次要有坚强的意志，保持坚定的信心，经得起世事沧桑。工作之余多参加一些体育锻炼。



1860



更年期偏执症

【主要症状】

更年期，作为一个由青壮年向老年期过渡的不稳定时期，不仅身体有许多变化，心理变化也常很突出。在更年期期间，一般人常常即将退休，对社会、工作单位的事务关心减少，那种积极向上，开拓进取的精神明显减退，把注意力转向家庭小天地，关心家人，特别是关心夫妻间的情感，而更年期阶段中，夫妻性生活可出现不协调（性功能下降），由于对恋爱期间受挫等体验的回忆，也可能产生一些不愉快，不信任的情绪，导致嫉妒妄想的产生。



病人初起的表现常被忽略，认为其是“小心眼”，渐渐地敏感多疑增多，解释保证后也无济于事，而坚信配偶对自己不忠诚，另有新欢。为了证实自己是正确的，患者常采取跟踪、监视对方或检查衣物等多种方法去寻找蛛丝马迹。一旦发现所谓“证据”，便回家严加追究、考证；如配偶上班时与异性讲话，下班时与异性打招呼……，患者均会气愤，大发雷霆，强迫对方承认有越轨行为，不然不肯罢休，会通宵达旦地进行“拷问”。当症状进一步加重时，患者会不顾一切，到配偶单位去“揭发”，要求领导“帮助”或到被怀疑的对方单位告她是“第三者插足”。当领导听后常会吃惊，不相信，并向患者解释该同志作风一贯正派，不会有此类事时，患者往往仍是坚信不移，这就是“嫉妒妄想”。对于这种妄想内容，许多家属不愿向外人讲，怕外人也相信“无风不起浪”，反而不好。所以只好在家中强忍痛苦，直到闹到不可开交时才可能想到这是一种心理疾病，往往此时患者已发病多年。

在更年期常见的一种精神障碍是更年期偏执症。它初次发病于更年期，以妄想为主要精神症状，少数伴有幻觉。妄想内容与现实生活比较接近，不荒诞离奇，所以常使人们信以为真。

此病的临床表现：缓慢起病，有的是在各种精神因素下诱发，有的无原因。为什么称偏执症？所谓偏执，即指各种妄想的内容。最常见的是嫉妒、被害、自罪、疑病妄想等。妄想涉及内容相对固定，妄想的对象接近现实，多与自己周围的亲友、邻居、同事等有关，同时伴有紧张、恐惧、焦虑等生动的