# 怎样确诊老年人患上了抑郁症

杨 华
四川省南充精神卫生中心 637000

［中图分类号］R749.4 ［文献标识码］A ［文章编号］1674-9561（2019）06-103-01

就目前而言，老年人的生活压力变得越来越大。老年人的最大的烦恼在于无人理解他们面对精神压力，而且生活方式单调简单，而且兴趣不够广泛，所以老年生活相对于无聊。大多数老年人爱猜想，无处倾诉精神压力，老年抑郁症患者变得越来越多。让我们来看看怎样确诊老年人患上了抑郁症。

**一、什么是抑郁症**

抑郁症主要表现为精神不能集中，长时间的感觉悲伤，抑郁症常常自我否定。抑郁症可以根据病情状况分为轻度抑郁和重度抑郁，轻度抑郁的表现为情绪低沉、不能集中注意力、闷闷不乐，重度抑郁则为悲痛欲绝、自卑、悲观、厌世，情节严重者可能出现自杀企图。抑郁症发病时间一般会持续两周以上，严重者会出现几年的情况，大多数患者都会有反复发作的倾向，每次发作时可以缓解，药物治疗和心理治疗都是较为有效的手段。抑郁症其实可以从心理上进行拯救，多多陪伴、倾听和鼓励，对患者帮助很大。

**二、抑郁症的表现**

抑郁症的诱发原因其实有很多，目前而言医师觉得可能和年龄、婚姻状况、家庭环境、社会压力、经济状况等等有关。对于老年抑郁症患者来说，最需要的是倾听、关心和安慰，但是多数年轻人和老年人交流存在阻碍或者忙于事业，和小孩沟通有代沟，导致老年人的精神压力很大，常常给自我施加压力。所以老年人抑郁会深深的折磨的他们，如果你家老人长期出现以下的情况，就要提高警惕了。

(1) 情绪低落精神涣散

如果老人常常表现为唉声叹气、愁眉苦脸、心烦意乱、感觉自身没什么价值、常常对自身进行自我否定，感觉自身存在带来烦恼，每天混日子、觉得生活毫无乐趣等等现象。

(2) 思维缓慢

精力明显减退，精神活动变现为迟疑或者激进。老人常常感觉难以集中注意力，自己的行为被他人左右，记忆力减退等等。

(3) 不爱运动或运动迟缓

老年人如果经常一个人独处，言语少，声音低，不爱接触事物，对外界失去兴趣。明显感到自身精力消退、对任何的人或事物没有心动、重度抑郁的人常常怀疑自身价值，甚至会产生轻生的念想。

(4) 身体状态明显下降

老年人在抑郁症发作的时候会出现恶心、心悸、胸闷的明显现象。男性会出现严重的心理障碍，女性可能会出现月经不调。还会伴有睡眠不调、长期早醒、食欲降低、体重明显下降等等情况。

**三、老年人如何预防抑郁症**

对于如今的老年人来说，很容易患上抑郁症。患病的原因无非就是子女忙于工作，对他们的关爱不够，而且年龄大了不爱走动，长时间无人倾诉自己的烦恼，从而产生了孤独的心理。让我们来看看老年人抑郁症该如何预防。

(1) 建立和谐、友好的家庭气氛

预防老年人抑郁的根本原因在于家庭环境。一个良好的家庭环境可以老年人享受自己的幸福生活，远离抑郁症。所以家庭的每个成员应该竭尽所能创建一个温馨有爱的家庭气温，让家庭的每个成员都能感受到爱与被爱。在家庭里要尊敬老人、理解老人，让老人感到归属感。老年人也应该多和家人沟通、说说最近的烦心事，家里的人也应该抽出时间陪陪老人，让老人感到老有所养、老有所用。

(2) 多运动注重人际交往

抑郁症的人主要是生活没有乐趣，在空闲时间容易勾起不好的往事，由于长时间无法倾诉，导致患病几率加大。所以在老年人退休后，积极参加锻炼，每天跑步或者相约跳广场舞都是很好的运动方式。平常多多注重交际，多和社区的老人打打交道，讨论一下。说说最近的烦心事，看看报纸等等。积极参加社区活动，扩大交流圈子，找到能够一起交流沟通的老年人丰富闲暇时光。只有保持身心健康，每天过的快乐，才能有效降低抑郁症的患病几率。

(3) 养成良好的习惯

许多人在老年了，就开始不太在乎自身的健康。老年经常抽烟喝酒甚至晚睡，这些情况也会导致抑郁症。在老年应该养生，对任何的事物都不要在过于在乎。在日常生活中，每天尽量让自己更加的高兴、快乐，培养多种兴趣，让生活变得有乐趣。

在日常生活中，对于老年人的关爱应该多一些。其实很多的老人在年老的时候非常孤独，他们想要的不是礼物和现金，而是真实的关心和问候，是年轻人的陪伴与照顾。对于抑郁的老年人应该更多的是安慰和关心，他们比起正常老年人更加的情绪化、更加的悲观、常常受不了外界的刺激而抑郁，他们没有倾诉对象，没人懂他们的痛楚，所以抑郁老年人真的太需要陪伴了。抑郁老人经常出现脑短路、记忆力下降，也许在日常的生活中会搞砸事物，所以对待患有抑郁症的老人应该多一点耐心，不要表现出不耐烦的态度。抑郁症做事更加瞻前顾后、优柔寡断，家庭的成员不应该嫌弃老人。对于抑郁的老人来说，嫌弃绝对是大忌。嫌弃、看不惯将会对抑郁症老人造成毁灭性打击，让他们觉得人间不值得，对自己的存在而产生怀疑，老人心里常常觉得自己就是一个麻烦、没有我家人会更好、我怎么这么没用，久而久之就产生轻生的想法，认为离开这个世界是最好的解脱。老年人的想要的真的很简单，他们年龄大了，只希望自己的子女能够多多陪伴自己，而不是无尽的嫌弃和厌恶，对于老人来说，真的很受伤。如果老人患上抑郁也千万不要惊慌，家人千万不要创造一个压抑的生活环境，对于患病的老人来说，更需要的是爱，适当的陪伴和鼓励可以帮助老人走出病痛的折磨，每一位抑郁老人都应该被温柔以待。

www.qikanjiansuo.com 学术期刊网