

为什么看起来阳光的人也会得抑郁症

开朗的人也可能会有抑郁症,常被称为微笑抑郁症,这类抑郁症患者非常具有欺骗性。

专家表示,本质上,抑郁是一个遗传性和生理基础的疾病,任何人都可能得抑郁症。另外,抑郁症往往是只有处于发作期时,其种种症状才显现出来,只是生性乐观的人,在抑郁发作期,他会暂时变得不再那么乐观,所以说,抑郁症和不乐观没有直接关系。

如何面对身边抑郁的朋友?做到“四要”、“四不要”。

“要理解”

如果没有对抑郁症有所了解,也没有站在他的角度去理解他的困难,取而代之的是一味的劝解,这最终将是徒劳,也会让彼此之间的交流出现更大的障碍。

“要倾听”

“听”是克服自我中

心,“听”是要尊重对方,我们在真诚地倾听的时候,已经给了对方自由表达的空间,这本身也是在自我的修复。

“要希望”

在与其接触时,一方面向他灌注希望,一方面要关注他的改变,哪怕只是细微的转变,可以让他们对治疗更有期待。

“要平静”

在陪伴患者的时候,我们不免接受了很多负面的信息,就算是治疗顺利,情绪的波动也在所难免,因此很多人感到焦虑,而情绪是会互相传染的。

“不要无端指责”

抑郁症是一种疾病,而不是患者本人有意控制和选择的结果。指责带来的结果不单是让他们更加内疚和自责,对疾病的康复也无济于事。

“不要恐惧交流”

让患者知道任何有需要的时候,都有那么一些

人愿意和他交流,可以减轻他的负担;另外,我们也可以从交流中,了解到疾病的动态,即使不能帮助他,也能建议他接受更专业的治疗。

“不要强加压力”

当发现身边抑郁症患者变得“懒惰”的时候,我们不要着急对他下定义。先询问他的感受,理解他变懒的原因便非常重要。

“不要畏惧压力”

抑郁症患者康复之后,出于对疾病复发的担忧,我们可能会极力想要为他织一道防护网,让他免受压力的影响。当然,避免过大的压力对患者来说是有意义的,但并不是最终的目标,我们更加期待的是让患者能够接受一定范围的压力,提高自身应对的能力,而逐渐回归到正常生活中去。因此,不要畏惧压力,让患者适时地接受挑战更加重要。

杨丽云

日前,歌手李玟因抑郁症离世的消息,让人心生怅惋,而张国荣、梅艳芳、陈百强等老一辈歌手的去世,在一定程度上也是因为抑郁症而过早告别人间。

抑郁症是一种常见的心理疾病,一般认为与遗传因素以及精神压力过大有关,据此前国家卫健委发布数据,我国抑郁症患病率达2.1%。抑郁症其实更是老年人常见的心理健康问题。据中科院调查数据显示,我国60岁以上的老年人群抑郁症发病率高达15%,且老年抑郁者严重时甚至会出现自杀情况。

什么是老年抑郁症,老年抑郁症有哪些特点及典型症状,哪些人更容易罹患老年抑郁症,又该如何预防此病?本报记者采访了资深心理咨询师、青岛凡敬心理研究院院长陈雷。



抖音、微信扫描关注老年生活报健康号,学习更多健康知识。



看不见的“隐形杀手” 老年抑郁症患病率高达15%

老年抑郁症不是“老糊涂”和“无理取闹”

陈雷表示,患上老年抑郁症,有的可能会意志消沉,情绪低落,记忆力下降,甚至有些答非所问,还会对家人等外界刺激回应越来越少,给人的感觉就像是“老糊涂”了;也有的老年人会经常要求子女陪在身边,总是觉得自己

患了很严重的疾病,但却查不出病因,此时,家人一般会认为老人是“无理取闹”。陈雷提醒,这种情况下,老年人及身边的人一定要高度提防老年抑郁症。

老年抑郁症是一种精神类的疾病,有的老年人很难理解这种疾

病,但是,其实这种疾病带来的痛苦会一直存在,有的老年人会把情绪上的痛苦以躯体症状的方式表达出来,例如:胃肠不适、心悸、胸闷、呼吸困难等身体上的症状,但实际上这些都是老年抑郁症的表现形式。

导致抑郁症的四大原因

抑郁症在老年人群当中的发病率很高,但是其病症表现非常隐蔽,很难被发现,也特别容易被人们忽视。老年人患抑郁症的原因主要有四种:

一种是原发性抑郁症。也就是说老年人在年轻的时候就可能已经得了抑郁症,随着年龄的增长,情况一般会越来越重。

第二种是自身长期疾病导致的抑郁。老年

人容易出现“三高”、心脑血管疾病等一些老年人群常见疾病,这部分人群,由于要长期忍受疾病带来的痛苦,甚至有些老人还会因为脑卒中、心梗等疾病导致身体不能活动,而长期郁闷,导致抑郁情绪长期淤积而形成抑郁症。

第三种情况就是身体衰老导致的抑郁症,比如随着年龄的增长,会导致脑血管硬化,供血功能下降,去甲肾上腺素等神经递质分泌减少,这也会导致抑郁。

最后是疫情的原因。三年疫情过后,当生活趋于平稳的时候,抑郁问题就会迸发出来,心理专家称之为PTSD(创伤性应激反应)。一方面不少老人的亲属、老伴因疫情去世,另一方面因为三年的“提心吊胆”,减少外出,甚至处于“与世隔绝”的状态,都会加剧老年抑郁症的发病。

老年抑郁症极易误诊

老年抑郁症病症极为隐匿,身边人也很难发现,这也导致老年抑郁症的误诊率非常高。

如果老年人出现情绪低落、兴趣减少、思维迟缓及言语动作减

少,或者躯体表现为胸闷、心悸、呼吸困难、失眠、易惊醒、焦虑等症

状,而且已经严重影响老年人生活质量的,此时,如果去医院检查已经排除了器质性的病

预防老年抑郁这样做

陈雷提醒,预防老年人抑郁可以从以下几个方面着手:

首先,要多参与社会活动。可以积极参加老年大学的学习活动,多外出旅游,让自己的社会圈子宽广起来,让自己的社会支持力量强大起来。

第二,培养更多兴趣爱好。如今的老年人大多是从艰苦时代过来的人,受条件限制,从小没有很好地培养自己的兴趣爱好,所以很多人退休之后,面对生活会感到“苍白无力”,此时

应该鼓励老年人多培养兴趣爱好,如合唱、下棋、广场舞、太极拳等集体类活动,以此可以丰富老年人的精神文化世界。

第三,子女及社会对老年人的关爱也不可或缺。子女应该多给予老人一些关心、理解、陪伴,帮助其获得生活信心;提倡社区多组织一些集体类活动,如纳凉晚会、象棋比赛、够级比赛等集体类活动,可以给老年人更多的精神关怀。

记者 王镜



多吃这四类食物 改善“抑郁”情绪

富含维生素B的食物
研究人员发现,如果抑郁症患者的血液中含有较多的维生素B12,患者治疗后的效果就比较显著。老年患者如果体内含有较多的B1、B2和B6,治疗效果明显好于其他抑郁症患者。维生素B12可从动物身上获取,食用动物肝脏、鸡蛋黄和鱼类可提高维生素B在血液中的含量。

玫瑰花茶

中医认为玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散淤和调经止痛。此外,玫瑰花的药性非常温和,能够温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

需要提醒的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝,会影响玫瑰花舒肝解郁的功效。

鱼肉

吃鱼可改善精神障碍,这是因为鱼肉中所含的Ω-3脂肪酸能产生相当于抗抑郁药的类似作用,使人的心理焦虑减轻。

含微量元素硒、锌、铜丰富的食品

食物中含锌量最高的是牡蛎,动物肝肾、奶制品中也有分布。乌贼、虾、羊肉、蘑菇等均含铜丰富。硒的丰富来源有干果、鸡肉、海鲜、谷类等。

赵茜

犯困、嗜睡主要是大脑供血不足、相对缺氧所致。如果晚上在能保证7-8小时睡眠的基础上,白天依旧点头如捣蒜,就应该警惕这6种疾病了。

1. 鼻炎

鼻炎会导致呼吸受阻,引发大脑供血不足,导致犯困。如不及时治疗,鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征,使得患者睡眠时氧气不足。

这类患者平时可对鼻局部及额面部进行热敷,以改善局部血液循环。

2. 抑郁症

嗜睡只是抑郁症的一种非典型症状,而睡眠质量下降,是抑郁症的一种典型的表现。

大多数的抑郁症患者都会经历入睡困难、多梦、睡眠持续短时间短、嗜睡等睡眠问题。

健康课堂

经常犯困要小心6种疾病

3. 高血脂

高血脂患者的体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力,且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

如果有人存在高血脂家族史、肥胖、高血压,已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病,或有长期大量饮酒,高脂、高糖饮食等危险因素,且经常犯困,应尽早去医院检查血脂。

4. 心脏问题

疲劳、乏力是各种心脏病常见症状。心脏病会使血液循环不畅,新陈代谢的废物(主要是乳酸)积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲劳感。建议查查心脏,如做心电图、心脏彩超等。

5. 贫血

疲乏、困倦也是贫血的常见症状之一,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等,患者最好到医院做一个血常规检测,明确诊断。

6. 认知障碍

有的老人常常坐着就迷迷糊糊睡着了。频繁犯困或看着电视就睡着,常常是认知障碍症的早期表现,必须引起高度重视。

除了以上几种情况,有一位老年患者的病例比较具有典型性:这位70岁男性老人,每天除了吃饭,都在睡觉,还总感觉眼睛睁不开。经检查,其嗜睡症状是多发性脑梗死引起的。所以,老年人总想睡觉,有可能是疾病先兆,需要尽早就医。

邵琦

阿斯巴甜的风险究竟有多大

近日,“阿斯巴甜致癌”登上微博热搜。据媒体报道,阿斯巴甜将于今年7月被世界卫生组织下属的国际癌症研究机构列为“可能对人类致癌的物质”。阿斯巴甜在我国使用广泛,共有12大类食品中可允许添加。

人们不禁要问,无糖饮料还能喝吗?健康减糖还能吃什么?“如果不是大量消费含有阿斯巴甜的产品,那么它的风险可能并不大。”清华大学第一附属医院营养科临床营养师刘雪梅表示:“世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构以前将夜班工作和摄入红肉,列为可能致癌的类别,并将使用手机列为可能致癌,类似于阿斯巴甜。其实阿斯巴甜在很多大公司产品中使用的并不多,并与其他可替代的甜味剂,大家对此也不用过度恐慌。”

判断一种食品健不健康?

关键要学会看配料表和营养成分表。

专家表示,从健康角度出发,无论是含糖饮料还是含甜味剂饮料,都尽量少喝,尽量选择喝白开水、适量喝咖啡、淡茶或无糖苏打水等更健康的饮品。

姬薇

颈椎有问题 还真不能乱按摩

手法按摩不只是按摩肌肉使之松弛,还包括了关节复位等“重手法”,因此不能随便按。在接受手法按摩前,先要做CT、MRI等相关检查,搞清楚颈椎病的类型。在颈椎病的类型中,神经根型、部分椎动脉型和交感型颈椎病,手法按摩效果好,是适应证范围。

但以下情况的颈椎病患者禁止进行手法按摩:

1. 脊髓型颈椎病;
2. 有明显的颈椎节段性不稳定;
3. 颈椎病伴有发育性颈椎椎管狭窄;

颈椎病这种高发疾病、常见病越来越多地影响着我们的身体健康。很多人优先想到的不是去医院而是去做个颈部按摩。其实,针对颈椎病的按摩不是随便就能做的,有时候盲目按摩会使病情加重。特别是有些类型的颈椎病,按摩不当会非常危险!

因为,颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道,里边有非常重要的组织结构,肩负着“上传下达”的重任,倘若胡乱折腾就会“上下失去联络”,严重的会导致瘫痪,甚至死亡。

汗出如雨好困扰

市民梁女士已经被多汗症困扰两年多了,平时稍加活动就满头汗,汗如豆大。随着夏天气温攀升,多汗症愈加严重。而且夜间出汗后还觉身体发冷,无法安眠。

多吃酸味可敛汗

当出汗较多时,需及时补水,少量多次。还可以多吃些莲子、百合、红枣、绿豆等安神清心的食物,尝试山药粥、地黄枣仁粥等食疗调理。此外,由于酸性收涩,可适当吃些番茄、乌梅、山楂等酸味食物,不仅能

重调阴阳多吃酸

预防流汗过多而耗气伤阴,还可以生津解渴,健胃消食。

养生药膳

糯稻根陈皮煲瘦肉

材料:猪瘦肉350克,糯稻根20克,陈皮3-5克,精盐适量。

功效:养阴除热,益气生津。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切片。将上述食材放入煲中,加入三碗水,武火煮半小时后改为文火煲1小时,加入适量精盐调味即可。此为两三人量。

林清清

青島市市北區延安三路186號-1

（愛心大姐一樓）

山東省老年國際旅行社

電話:55715169 66988549 66988553

出境

德法意瑞13日

西班牙广场、西班牙台阶、许愿池、佛罗伦萨、威尼斯、五渔村、天空之城、新天鹅堡、上阿莫高壁画村、宝马世界、慕尼黑大教堂、黄金屋顶、铁力士雪山、金色山口快车、卢浮宫、凡尔赛、塞纳河游船、贡多拉游船纯玩13日

一价全含、全程领队陪同

23800元 8月20日

尼泊尔-加德满都、泰米尔网红古街区、巴德岗杜巴广场、斯瓦扬布那神庙、博达哈达大佛塔、加德满都杜巴广场、奇特旺国家森林公园博卡拉、费瓦湖、远观鱼尾峰、夏克蒂女神庙世界和平塔、班迪布尔小镇四飞10日

7999元 买一送一 7月12日

●西藏-布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访火车往返11日

安途旅行:青岛独立成团,品质保证,全陪随行;舒适体验:青藏铁路有氧列车,缓阶进藏,有效适应高原反应

7月16/31日4180元起

●长白山-长春、二道白河、长白山、百花谷、镜泊湖、青云小镇双飞6日

特别升级2+1豪华陆地头等舱 品尝当地特色美食..7月18/22/26日 3680元

●游三峡-武汉、黄鹤楼、荆州古城、宜昌、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、巫峡、白帝城、丰都鬼城、轻轨穿楼、磁器口、洪崖洞双飞8日

7月13/15/19/21日3180元

●河南-少林寺、龙门石窟、老君山、应天门、天堂明堂、黄河三峡纯玩双卧6日

7月21/28日1480元起

●西安-钟鼓楼广场、回民小吃街、明城墙、大唐不夜城、秦始皇兵马俑博物馆、白鹿原影视城、大雁塔北广场大巴4日

7月13日 899元

●草原-乌兰布统、锡林郭勒、丰宁坝上、多伦贝尔纯玩大巴4日

7月15/18/22/25/29日599元

●野三坡-百里峡风景区、野三坡七彩艺术小镇、白洋淀、津门故里大巴三日

7月14/21日499元

有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询