

2003年,世界卫生组织和国际预防自杀协会将每年的9月10日设立为“世界预防自杀日”,以帮助公众了解诱发自杀行为的危险因素,增强人们对不良生活事件的应对能力。在中国,超9500万人受抑郁症困扰。50%以上的自杀死亡者都患过抑郁症,20%至48%的自杀未遂者为抑郁症。这其中,老年抑郁症患者人数在逐年升高。

近日,记者就“老年抑郁”等问题专访了青岛第七人民医院老年科主任范勇。

“住‘精神病院’? 坚决不!”

范勇提起前不久的一次出诊经历,总感到有几分遗憾,“如果我们有更好的干预措施,老人或许就不会自杀了。”范勇说的这位患者,年逾70,前段时间出现了典型的焦虑、抑郁症状后,在女儿的陪同下来到七医就诊。当范勇观察到老人的这些状况后,建议他住院。但这位老人,特别是第一次来就诊的患者对“精神病院”是有偏见的,“一听说要住院,住在精神病院,老人坚决不住。”

事实上,七医门诊有太多的抑郁症患者,且有“自杀”念头的不在少数。病情严重者,如果没有科学有效的干预措施,很容易实施自杀行为。然而,当患者不想住院,家属也奈何不了时,作为主治大夫的范勇也无法强留老人。于是,他就退而求其次,给患者开了口服药,遂即“放走”了人。不料,老人这一走,竟然埋下了祸患。

有一天,患者女儿突然给范

关注“世界预防自杀日”

世界预防自杀日:听精神科医生聊“抑郁”

记者 王丽洁

勇打来电话。原来是老人在家有自伤行为。家人紧急将其送往医院。经抢救,患者虽然暂时没有了生命危险,但其抑郁焦躁的症状依然存在。于是,家人不得不把老人转至七医,接受专业治疗。一个多月后,老人的精神状态好转了许多,前后判若两人。患者家属还给范勇送来了锦旗。收到锦旗的范勇内心依然有一丝遗憾,“我如果第一次就把他‘强留’下,就不会发生后来的事了。但当时真的很为难。”

“李玟如果早发现早治疗,就不会走向自杀……”

提到精神病院,你会想到什么?是不是觉得“一进去,人就毁了”;或是“一旦被知道自己精神有问题,就感觉抬不起头来”;或是“宁愿自己偷偷上网查找治疗方法,也绝不会主动去精神病院”……以上这几种看法是记者随机采访路人得到的回答。

“这就是人们对精神病院认识的误区。一提到‘精神疾病’,好像是在骂人。这让我们的工作有时很难开展,患者也无法得到及时有效的治疗。但真实情况是,如今精神病患的数量越来越多。”也正因此,范勇对“世界预防自杀日”引发的社会关注感到欣慰,“可以让更多人真正了解情绪问题,正视抑郁症,不再讳疾忌医。”范勇特意提到了一位名人,“李玟如果早发现早治疗,可能就不会走向自杀。”

范勇做精神科医生已有20年,其中大部分时间是给“重度精神病患者”做诊疗。疫情过后,门诊量激增。而范勇正是在一年前调至老年科做主任。这一年来,他因为赶上了“老年焦虑、抑郁症患者呈爆发式增长”,工作的忙碌超乎想象。即使是提前一周预约的采访,交谈中,他的手机也会“此起彼伏”不时响起。

范勇告诉记者,“以前没有这么多病人,这说明人们的生活、学习、工作压力比以前大了很多,也更迫切需要关注自己的精神心理健康。”

“基因、性格、经历、刺激”是抑郁症的四大缘由

范勇介绍,老年抑郁,说白了就是“心情不好”,但也分“单向”和“双向”。只有抑郁,称为“单向”;除了抑郁,还有躁狂症状,称为“双向”。躁狂与抑郁可以同时同一个人身上出现,只不过不同时期表现的症状不一样。“单向抑郁”,说明只是有自杀的想法,而如果是“双向抑郁”,也就是抑郁+躁狂,就有了实施自杀行为的倾向。抑郁或躁狂,发病原因有很多,最可能的原因是基因或身体的原因,譬如说,有人容易得抑郁、有人容易得高血压、有人容易得癌症……也就是说,基因决定了到什么年龄就容易得什么病。此外,抑郁症还有三大致病因素,性格、经历、刺激。大部分住院病人,受外界刺激的因素较小。前三项

占比最多。

有些身体不适,或是老年抑郁症的表现

很多人没把抑郁症看作是“病”,只会觉得这个人很矫情,是无病呻吟。但精神科医生知道,这可能是生病了。“焦虑抑郁的病症,每个年龄段有不同的特点。老年人身体上一些查不出原因的不舒服,很可能就是抑郁症。老年抑郁患者,主要表现有两种,一种是心情低落,做什么都没兴趣,提起什么都会抱怨;一种是躯体不适,头疼头晕,胸闷憋气,发热出汗……去检查还检查不出什么毛病,但严重时就会有自杀倾向和行为。”范勇介绍。

范勇的老家在烟台莱阳,年迈的父母由姐姐照顾。父亲患有老年痴呆,已经不认识他了。这让他感到,“我能陪伴父母的时间越来越少,所以工作再忙,一两个月我必须回去一趟,看看父母。”做老年科主任这一年来,范勇不仅接诊了无数老年患者,而且也让他对父母有了一种“尽孝的紧迫感”。

“老年抑郁症患者,或与退休后无法适应新生活、或与子女关系紧张、或因老伴去世,生活孤独等因素有关,我们在‘患者家属教育’活动中,特别强调要多回家陪伴老人。因为人老了很容易感到寂寞空虚。”在介绍“预防自杀日”的活动内容时,范勇也道出了他内心对父母的思念。



炒股赔了十几万,丈夫长期抑郁

张叔李姨同为1949年生人,今年74岁,两人结婚48年。2021年,由于张叔炒股赔了十几万,导致其心情长期低落。紧接着,身体也出了问题。尤其是年初“阳了”之后,他更是哪儿都不愿去,谁也不想见,每天就默默待在家里。时间一长,便秘、高血压、糖尿病……各种疾病都找上门来。李姨看在眼里,疼在心上。她想着法子给张叔做各种美食,但张叔就是提不起兴趣来吃。“他觉得自己拉不下来,怎么能再吃?我却觉得,你不吃饭,怎么能拉下来?以前最长也就三四天解一次大手,这一次老张十几天也解不出来。”这让李姨越发感到病情的严重。

有病就去看病。然而张叔却一次次拒绝。无奈之下,李姨只得自己去家附近的诊所“替张叔”看病。她把张叔的病情一五一十地告诉了大夫,让大夫开药。但张叔吃了几天药还是没有效果。

为给丈夫治病,妻子“偷偷”探医

张叔的便秘十多天了也得不到缓解。不得已,李姨把他的病情告知了亲朋好友,请大家出主意

“是老伴给了我第二次生命”

老年抑郁症患者被妻子“诱导就医”走上康复之路

近日,当记者在青岛某医院采访时,偶遇一对老夫妇张叔和李姨。丈夫在此做康复治疗,妻子则日夜陪伴其左右。交谈中,张叔对自己的身心恢复状况很满意,对李姨也充满了感恩,“没有老伴,我可能会做出极端的事来,是她给了我第二次生命”。李姨则对张叔的康复也

想办法。后来,李姨的高中学生建议她试试寻找“精神医生”的帮助。一听精神医生,李姨心里也咯噔一下,生怕张叔抵触不愿求医。于是,她决定自己先去“探探情况”。

李姨前后两次去找精神科大夫。她根据老伴的症状,打听好了该挂什么科,该找哪个大夫……同时,她又把打听来的情况告诉远在济南的女儿。女儿再一次上网查询、求证。当李姨和女儿充分商量好之后,她在护士的帮助下,预约了次日的专家号。

回到家,李姨还要想办法第二天把老伴“引诱”到医院。当晚,李姨特意嘱咐张叔早点休息,好让他第二天有精神。翌日一早,李姨看张叔精神不错,就提议“你陪我出去玩玩吧”。张叔问去哪儿玩,李姨说随便走走。就这样,李姨连哄带诓地终于把张叔弄到了医院,让他接受专业治疗。

“诱导”抑郁丈夫来就医

实在拗不过妻子的张叔,到了医院,见到医生的第一句话就是:“你们这里有没有安乐死的药?”突如其来的这句话,让李姨和医生都惊了一下。“说明他的情况很严重,必须住院治疗。”

既来之则安之,李姨从张叔住院那天起,就做好了陪床的准备。

“这次老张住院,我才发觉像他这样的病人,有一个共同特点,就是失眠,烦躁,便

抱有十足的信心,“一个月前他还吃不下,睡不着,便秘严重,萎靡不振,整个人就像废了似的,现在吃得香也睡得好,也不便秘了,还能和人说笑笑,完全像变了一个人。”

在医院走廊里搀扶着走路的这对老夫妇,他们用爱与真情诠释了夫妻之间肝胆相照的忠贞、恩重如山的情义……

活泼开朗的丈夫又回来了

张叔原本性格开朗,喜欢与人开玩笑。但近半年来的抑郁症让他俨然变了一个人。然而有了医生的妙手回春,住院仅一个多月,那个开朗活泼的张叔又回来了。在和记者交谈中,张叔忍不住用一句俄语与记者打招呼。“他年轻时学过俄语,以前经常说几句,自从患病后记忆力减弱,再没说过俄语。现在又开始说了,这就证明他的病情在好转。”李姨开心地告诉记者。

说话间,张叔起身走了两步,“你看我现在走起路来还精神吧?但一个月前,我只能迈着小碎步一点一点地往前挪。”记者眼前的张叔,与他描述一个月前的自己,判若两人。

在医院陪床了一个月的李姨告诉记者,她这几天要回趟家,为的是给张叔做点好吃的。“医生让我保证他的营养,他说医院食堂的饭吃腻了,想吃我做的。我这就准备回去给他做点好吃的。”李姨的脸上露出了欣慰的笑容。

记者 王丽洁

悲剧,其实可以避免

企图自杀的人,死亡是不可避免的?当然不是。

研究显示,90%以上的自杀者在自杀前都会有意识、无意识地发出预警信号。这些信号就是他们在对这个世界发出的最后呼唤,呼唤能有人关注、帮助他们。

如果能及时识别有自杀倾向的人发出的预警信号,尽快给予适当的关怀和帮助,就有机会挽回一个鲜活的生命。

有自杀倾向的人,他们会在情绪上变得消极,各项生理和认知功能减退,出现厌世的言语和与惯常不一样的行为改变。具体来说,有以下表现。

消极的情绪:指情绪低落、悲观,常常不明原因地落泪,对身边的人和事都不感兴趣或兴趣减退。各项功能的减退:指身体疲乏易累,记忆力变差,注意力难以集中,睡眠变多或减少,食欲不振。

厌世的言语:指“活着好累、好痛苦啊”“活着没有意义”“我死了,所有问题就都解决了”“什么都改变不了,没有希望”……会与人讨论自杀的地点、方式等。

突然变化的行为:指立遗嘱,安排财产、家人相关事宜;清理自己所有的东西,将自己的贵重物品送人,写告别信;生活习惯发生改变或者表现出和平时不一样的行为,比如购买一些与自杀有关的药物或工具,饮酒量或吸烟量突然增加,搜索、关注与死亡有关的艺术作品或媒体报道;做出极端和不计后果的冲动行为,如独自去爬山、飙车等。

如何实施帮助

我们需要注意“四不要”。

一是不要歧视和排斥有自杀倾向的群体。研究表明,社会对自杀想法和行为的谴责(即自杀污名)是经历过自杀的人及其亲属的额外压力源。而且,自杀污名被认为是寻求帮助和披露自杀行为的主要障碍。

二是不要批评、指责他们。有自杀倾向的人往往觉得自己是没有价值的,当遭到

身边的人指责时,他们会觉得没有人理解自己的痛苦,从而进一步增强“自己确实没有用,活着没有意义”的感受。于是,死亡成为一个选择。还有一部分人的绝望来源于家人,选择自杀就是为了表达对家人的攻击和惩罚。

三是不要否认或忽视他们的感受。“比你惨的人多了去了,别人怎么没想死呢?”有些人通过这样的方式劝慰有自杀倾向的人,但他们忽视了,已经有自杀倾向的人对人生是绝望的,这样的话只会加重他们的内疚和自责。

四是不要忽视或轻视他们的自杀想法。每天口口声声说要自杀的人会真的自杀?会!当自杀者有这些言语表达时,他实际上是在释放求救的信号,如果身边的人能给予重视,冷静耐心地倾听与陪伴,他往往就不会走到那一步。

我们可以做到“三要”。

一是要和自杀者讨论自杀这件事。谈论自杀的过程其实也是帮助自杀者表达和疏泄情绪的过程,能有效降低自杀风险。

二是要以尊重、关切的方式,做好陪伴和倾听。自杀风险高的人,需要有人24小时贴身陪伴,不要让其独处。

三是要鼓励他们寻求专业帮助。有自杀倾向的人通常处于心理危机状态,他们用以往熟悉的应对方式处理不了。此时,鼓励他们积极寻求专业帮助,是降低自杀风险的关键。 杨丽 周洋

海参 买野生的

9年大连野生鲜食海参 9斤仅需1998

1.高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。

2.大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整,口感更好,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3.大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4.高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

青岛报业传媒集团
C-50 C-900232

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553 66988549

2023年中老年秋游季来了·初秋系列

享遇金紫荆万人游港澳专列11日 10月25日左右

●浅水湾、日月贝大剧场、中山故居、小东江、龙景峡谷、漓江、(具体出发时间以铁路总公司调令为准)
少数民族风情园、岳麓山、橘子洲...
●一次行程玩转“港澳大湾区”、见证港澳珠大桥建设奇迹
●特别升级一晚香港四星住宿、品尝阳朔啤酒鱼、郴州全鱼宴

2580元起

●江西-滕王阁、庐山、景德镇、三清山、婺源
源堂岭双飞5日青岛独立成团、一价全含 全程0购物、体验当地晒秋特色

9月22日 65周岁以上3280元

●三峡-黄鹤楼、荆州古城、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、白帝城、李子坝轻轨、磁器口、白公馆、长江观光游轮火车8日
火车游轮双体验、纯玩0购物 9月19/21/23 3380元

●山西-云冈石窟、悬空寺、五台山、太原古县城、山西晋农之窗博览园、山西宝源醋坊、平遥古城、壶口瀑布双卧7日
纯玩无购物一价全含 9月19日 2380元起

●恩施-索布垭石林、恩施土司城、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨景区、恩施土家女儿城、双飞5日一价全含、0自费0购物 天天发团3680元

●江南-留园、西塘、乌镇东栅、濮院古镇、外滩、南京路步行街汤口古镇、杭州西湖双飞5日
纯玩无购物、青岛独立成团、畅游江南经典全含、赠送杭州特色茶园午餐 9月20日 2380元

●青甘大环线-七彩丹霞、回道张掖、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺、双飞8日 经典三湖一沙、升级莫高窟A类票、含青岛机场接送 9月27日 5799元

●南疆-天山神秘大峡谷、热斯坦街、克孜尔千佛洞、香妃园、柯拉库勒湖、白沙湖、石头城、金草滩、刀郎部落、库车大馕城、塔里木胡杨林双飞8日
青岛直飞库车、0自费0购物0车销0必消真纯玩 9月29日 7880元

2023年中老年秋游季旅游产品分享会

秋色宜人,漫江碧透——秋天来了,哪里的秋色最撩人? 每周三我们不见不散!
哪些地方会被渲染上丰富而浓郁的秋季色彩? 南北红叶,谁更胜一筹? 何处黄叶,令人陶醉? 由山东省老年国旅主办的 9月20日(周三)下午14点
《跟我一起去旅行》主题聆听活动正式上线啦! 山东省老年国旅延安三路门店 到场读者即有伴手礼相送

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

讲文明 树新风 公益广告

倡导文明 守信
共铸消费 和谐

中共青岛市委宣传部