



空巢老人易发哪些心理疾病



现在社会上都在关注空巢老人,其实空巢老人由于孤独很易产生精神上的不良现象,比如抑郁、焦虑,还有一个最主要的症状,就是情感上的问题,其中包括孤寂感。但是很多人对空巢老人的心理并不了解,那么空巢老人易发哪些心理疾病呢?如何做好老年心理保健呢?接下来一一介绍,供大家参考。



1、空巢综合征

空巢综合症多发生于子女成年离开家庭之后独自生活的老人,该症状在精神疾病分类中属于“适应障碍”的一种,主要表现为精神空虚,无事可做。缺乏亲人的关爱是导致老年人空巢综合症的根本原因。空巢老人往往身体状况差、患病率高、行为不便。而由于缺乏子女关爱,更容易使得这些老人大多生活无趣,行为退缩,对自己的存在价值表示怀疑,常陷入无欲无望、无趣无助的状态,情况严重的还容易引发老年痴呆症。

2、抑郁

抑郁性情感障碍在老年人中表现尤为突出,严重

影响了老年人的生活质量。老年人年龄越大,对被照顾的要求就越高,而空巢老人的子女不在身边,最基本的需求得不到满足,就更容易形成抑郁。现代社会人的家庭观念转变比较大,尤其是多数年轻夫妇不能或不愿与父母生活在一起,老人晚年享受天伦之乐的希望落空,结果抑郁等不良情绪就接踵而来。

3、焦虑

焦虑是一种害怕出现不良后果的复杂情绪状态。调查发现,社区老人,尤其是空巢老人的焦虑患病率非常高,27.5%的空巢老人存在焦虑症状,并且空巢老人的焦虑发生率高于抑郁发生率。老年人的焦虑往往又会发展为抑郁或

两者混合状态,进一步损害老人的身心健康。

4、孤独

有研究发现,空巢老人面临的最大问题是情感问题,其中主要是孤独感。近87%的老人觉得寂寞,这极大地影响了空巢老人的身心健康。

空巢老年人出现这样的心理问题,往往是缺乏子女的关怀及问候导致的,有时候还会让老年人产生思维上的障碍。所以希望大家对空巢老人重新做出规划,减少空巢老人寒心现状的产生。



和我一样大

■小金鱼

南窗哥哥接小堂妹玮玮来家玩,两个娃一起聊天。

南窗:玮玮妹妹,我今年5岁了,你几岁?

玮玮:哥哥,我4岁啦。

南窗:那等你再长一年,就和我一样大了。

你这样奢侈我心疼

■向宁

老婆在做晚饭准备,摘红薯叶。老公跑进来一看,见老婆只摘取红薯叶尖尖,其余的嫩叶一股脑地扔进了垃圾桶。

老公:“今天的红薯叶老吗?”

老婆:“不老,很嫩。”

老公:“既然嫩,你怎么都丢了?”

老婆:“今天这把量多,我们一餐只吃得那么多了,所以只取精华啊。”

老公:“你这么奢侈我心疼啊。”

如何做好老年心理保健?

专家认为老人首先要学习自我心理调节,注意自己的心理养护,只有从自身做起,才能达到最好的心理保健效果。老年心理保健的具体方法如下:

会做三件事:会关门、会计算、会放弃

人一辈子有几天?我的回答是“3天”,即昨天、今天和明天。“3天”中“今天最重要”。把每一个今天过好,首先是会关门,把通往昨天的后门和通往明天的前门都关紧,人一下子就轻松了。其次是会

算,一是要学会计算幸福;二是要学会计算自己做对的事情。最后是会放弃,请牢记先舍后得,舍了才会得。

学说三句话:算了、不要紧、会过去的

遇到钱包被偷怎么办?算了。对于既成事实,最好的办法就是接受这个事实。不管发生什么事情,一定要学会说不要紧,心胸豁达,乐观处事。有一首流行歌曲叫做《阳光总在风雨后》,别烦恼,一切都会过去的。

学会三方法:三乐法、三不要法、年龄减十法

三乐法,就是助人为乐,知足常乐,自得其乐。三不要法,一是不要拿别人的错误来惩罚自己;二是不要拿自己的错误来惩罚别人;三是不要拿自己的错误来惩罚自己。

年龄减十法,假如您今年78岁,当别人问您多大年纪时,您应该这样回答:我今年68岁。不要小看这种方法,它有使自己的心态变得年轻和焕发青春活力的显著功效。