

爱宠去世可能增加老年人抑郁风险

◎陈明明

宠物,对于年轻人可能是排解无聊的玩具,但对于老年人而言,可能是视为亲人的情感寄托,有些老年人与宠物的亲密程度甚至超越了自己子女的感情。

老年人养宠物益处多

宠物确实不仅能给主人们带来很多乐趣,还能促进锻炼和远足、增加交际活动。以狗狗为例,基于瑞典调查,确有养狗可能降低心脑血管病风险和死亡风险的报告;基于墨西哥人群的研究也发现,养狗者可能更少存在心身症状和躯体疼痛症状,其自我健康感、精力和情感角色、社会功能更好。

然而,狗的寿命相对短暂,很少超过10年,面对朝夕相伴却又早早离去的爱犬,狗主人必定会感到痛苦异常,比起年轻人可以寄情于工作或者用娱乐来转移注意力缓解悲伤,很多老年人会茶饭不思、陷入悲伤无法自拔,而老年人痛失爱犬后患上抑郁症的新闻也时有发生。

专家称,老年人的丧失感会增加抑郁风险。

根据埃里克森人格发展理论,人在老年阶段有自我完善的需求、有被认可被需要的感情需要。子女忙于工作和自己的小家庭无暇顾及老年人这方面需求,那么老年人就要通过其他渠道来进行感情投入。

老年人养宠物不仅仅是从中获取情感,还是自身需求的延伸,是人格的延伸。宠物去世时主人的体验是一种丧失感,类似于丧亲之痛,是一种自然反应。与宠物的关系越亲密,痛苦体验越明显。而老年人的自理能力、经济状况、人际关系以及

躯体及认知功能均随着年龄增长而下降,爱宠去世的丧失感会加剧老年人抑郁风险。

家人的理解和关心很重要

面对宠物骤然离世,有些年迈的主人痛苦异常严重,影响生活和家庭相处。专家认为,此时家人的理解和关心很重要。

家人首先要了解,这个时候老人通常会向周围人诉说悲伤或难过的心情,会有轻微的负罪感,如认为自己没有照顾好宠物;可能会有轻微的食欲差、体重减轻和睡眠紊乱等表现,这是正常的情绪和生理反应。这种反应一般会在1~2个月内缓解和消失。

情绪的悲伤通常会让个体的食欲有所下降。这个时候,家人可以准备一些小米粥,清淡而有营养的饮食有助于缓解个体的躯体不适感。家人还可以通过肢体的接触来安抚老人,以安全、温暖、支持的眼光、语调和身体姿势与个体接触,如握住手、扶住肩、依靠在肩上等。而倾听就是最好的帮助,家人不要打断老人说话或者哭诉。家人还可以帮助老人转移注意力,比如散步、搭乐高积木等。

症状严重须及时就医

个体感到痛苦,通常会伴随一些躯体症状,如头痛、胸闷、心悸、气急、肌肉紧张或肌肉痛等。

专家建议,此时可以用中国文化强调“心身一体”理念来调适躯体状态,从而改善情绪。有的医院的精神医学科又叫“心身科”,就是在

特别强调精神心理和躯体状态的相互影响,关注和调整躯体情况可以有效地调整情绪状态。

躯体状态调适的方法有:传统中药、推拿、针灸、拔火罐、刮痧和按摩等;“气沉丹田”式呼吸;渐进式躯体放松。一般而言,这类方法是通过降低肌肉紧张和自主神经兴奋来减轻焦虑和悲伤的情绪。从额头开始,经面部、颈部、躯体、四肢,使个体一步一步地放松肌肉,减慢呼吸的频率(像睡眠时那样深而缓慢),集中注意于精神松弛而减少不必要的多思多虑。

当然,有时候也可以通过反复想象一个安静的场景进行。

此外,还可以通过情绪和生活方式的自我调节来改善情绪。进行情感宣泄,可以采用哭泣、大吼等方式,也可通过音乐宣泄情感,音乐具有强烈的感染力,建议交替播放忧郁和振奋风格的音乐,这样更有利于情感的释放,激发个体的心理能力。

在爱宠离开的头几天,年迈的宠物主人通常会有睡眠欠佳、情绪低落、食欲有一定下降以及躯体不适感等。

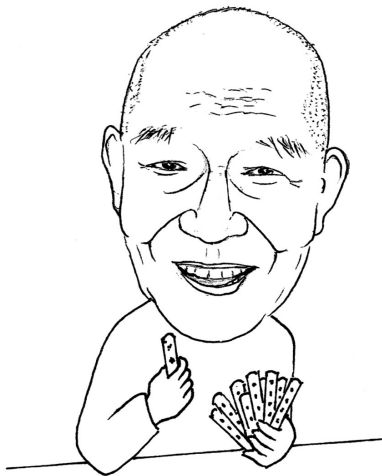
医生提醒,如果上述症状连续数天存在,可以考虑到医院寻求医生的帮助,临时服用几天助眠药物。药物临时服用,不需要太久。

而有些老人在痛失爱宠后悲伤情绪非常强烈,甚至表现为:强烈的负罪感,认为自己有罪;会有强烈的无价值感,觉得连心爱的宠物都照顾不好,自己活得毫无意义,甚至考虑或企图自杀;有明显的体重减轻和睡眠紊乱,这些严重的症状持续2周以上,患者几乎不想也无法重新开始工作与社会活动。这时,个体的表现就可能超出了“悲伤”的范围,有罹患抑郁症的可能,需要到专科医师处寻求帮助。

白蒲 百岁寿星图

(二十三)

◎吴信礼



颜元功 男,生于1917年9月,享年104岁,白蒲朱家桥人。打过长工、织过土布,终身务农。生活自理,粗茶淡饭不挑食。心态好、脾气好,笑口常开。喜欢摸长牌,牌技高,输赢不计较。子孙孝顺,一度五世同堂。



周往英 女,生于1919年12月,享年101岁,白蒲沈桥人。生活规律,喜食玉米粥、蔬菜,喜欢聊天拉家常,喜欢做家务。



刘桂英 女,生于1921年2月,享年100岁,白蒲钱园人。生活规律,饮食清淡,心态乐观。平时爱和邻居聊天。勤劳,爱做家务。



腰痛时到底是热敷还是冷敷

◎沈甜

腰痛是老年人经常遇到的身体问题,许多人也积累了一些治疗心得。但腰痛时选择热敷还是冷敷,依然需要仔细分辨。

一般来说应该选择热敷。但因腰扭伤开始疼得厉害时,需先采取冷敷来缓解疼痛。冷敷使局部发凉时,引起局部血管收缩,造成血液循环不畅,使肌肉组织的血液减少。此时冷敷就产生类似麻醉的作用而发

挥镇痛效果,并散发肌肉组织间的热达到抑制炎症的作用。

所以,发生急性腰扭伤等初期剧烈疼痛,出现感染、炎症症状及运动后的肌肉热胀等出现时,冷敷是最有效的处理方式。

何种情况适合采取热敷?热敷的作用和冷敷相反,能使血管扩张,加速血液循环,进而使肌肉组织软化。对于肌肉酸痛,已过急性期的

腰痛、腰肌劳损等,热敷是一种很好的治疗方式。但要注意的是急性腰扭伤疼痛剧烈时、炎性水肿时,热敷会使疼痛进一步加剧。

在处理剧烈疼痛腰扭伤时,最初应采取冷敷来缓解疼痛,待疼痛症状减轻之后再改为热敷,为最基本的处理方式。

如果是腰肌劳损、退行性慢性腰痛,仅热敷就可以了。