

五分之一老人有疑病症 你的父母还好吗？

一些老人过分关注各种健康讲座，知道得多了，难免对号入座，怀疑是不是哪里出了毛病。有些人甚至多次挂专家门诊、反复化验检查，虽然各项指标都正常，他们却很不满意，坚信自己有病。实际上，这些老人患上了一种叫“疑病症”的心理疾病。

两个月前，王阿姨发现自己膝盖疼，她如临大敌，来到了一家权威医院看病。先后去了骨科、内科、神经科、脑科，做了3个彩超、一个磁共振，以及其他多项化验，连艾滋病的检测都做了，医生明确地告诉她膝盖没事，是老年人退行性病变。可老人坚持让医生给输液。

心理专家周永梅介绍，“老年疑病症”就是以怀疑自己患病为主要特征的一种神经性的人格障碍。从心理学角度来讲，“疑病症”属于心理问题躯体化的一种表现，以对自身健康的过分关心和持难以消除的成见为特点。“五分之一”的老年人都有疑病症。

引起“疑病症”有三个原因

一是过分关注自己的健康。男患

者常有强迫性特点，女患者中具有癔症性格者较多。

二是受到外界环境的影响。一些不负责任的医学杂志危言耸听，或个别医护人员轻率武断地议论判断，也可引起或加固患者的疑病观念。

三是敏感多疑的性格特征。患者病前个性常常是自我为中心、敏感、多疑。这样的人容易进行自我暗示或条件联想，比如看见友人死于心肌梗塞，就对自身轻微胸痛过分关注。

着手预防治疗老年人“疑病症”

首先，要加强自身修养，遇事泰然处之。应当有意识地培养乐观、豁达的个性。

其次，要合理地安排生活，培养多种兴趣。人在无所事事的时候容易胡思乱想，所以要合理地安排充实生活。

第三，保持宁静。面对当今社会大量的信息大可不必焦急烦躁，手足无措。时刻保持平静的心情，以平和的心态掌握吸收现代信息知识的科学方法，提高应变能力。



第四，适当变换环境。可以通过改变环境给自己一个积极的心理暗示，保持健康心态。

需要注意的是，严重的疑病症往往需要系统的心理治疗配合必要的药物治疗，病程一般迁延较久。适当关注健康是一种正常、必要的心态，这样能尽早捕捉疾病信号，但过度关注就

会对躯体变化非常敏感，甚至把正常反应当成病态表现，进而杯弓蛇影，草木皆兵。研究表明，当心理暗示全部指向负面方向时，人就会把自己圈进一个焦虑、恐惧的状态中，各种疾病也就乘虚而入，人际关系、工作业绩也会受影响。

(吴茜茜)

怎样才是真正的孝顺？

记住老人要的不是怜悯

最好的状态： 独立而不孤独

67岁的老李说，他觉得现在是最理想的状态，跟儿子住同一幢楼。

我说，是不是对门住更好一些？

他说，对门反倒不好，太近了，理想的状态就是他住1楼，儿子儿媳住12楼。

“我要想见他呢，我坐电梯上去；他要想来看我，他每回下楼从我这儿过，但是距离得差12层楼。他来我们不一定在，就在门口给贴个便条告诉他，让他放心。平时，我和老伴种花养草，一块遛弯做饭，碰着孩子需要帮忙的，就给他们搭个手，我们现在身体还能照顾自己，就不给孩子添乱。”

老李一番话倒给了我不少启发，也许这正是不少老年人内心的所感所想——独立但不孤独，有人关注但无需被人时刻照顾，有人求助但不需麻烦别人。

老李的心态和老年人的身体以及生活环境的变化有关。步入老年以后，一方面身体一天天衰老，一方面又不愿承认自己衰老。也就是心理学上所讲的自尊感与自卑感共存。

最好的心态： 自尊与自卑调适

老年人希望得到他人的尊重，就会在有损自尊的行为面前有所约束，以维护自己的荣誉和尊严，这有利于老年人延长独立生活能力，减少对他人依赖；当自尊



的需要不能得到满足时，老年会表现出愤怒，或者走向事物的反面，产生自卑感，使老年人自我封闭、自我孤立、自我退缩，减少社会交往。严重的自卑感甚至诱发老年人自我否定。

老年人的自我信念相应地在自尊和自卑间摆动，容易出现心理调适跟不上身体、现实变化的情况，往往更多地以过去习惯的处理问题的方式来行事，就会给人一种固执和刻板的印象。

我们既要看到在变化中老年人身心的坚持，同时更要看到老年人调适的努力，给老年人更多的耐心和关爱，而不是急躁地以固执和食古不化等刻板印象来看待老年人，更不能以救济人的心态去帮助和怜悯老人，这种心态不仅不会帮到老年人，还会阻碍老年人做出自我调整。

老年人更要自信地与人相处，与朋友保持联系，常给人友爱和温暖，并从别人那里得到友爱和温暖。

(荆雪涛)

老爸咋变成了暴脾气？

有身心两方面原因，子女应多关心陪伴

老李今年63，退休不久，天天闷在家里，不久前因为查出血压高，便开始天天在家抱怨，还常常和老伴发脾气，急起来就摔东西。儿子女儿都纳闷：之前脾气那么好的老爸，怎么一下子就成了暴脾气？

脾气变暴有原因

国家二级心理咨询师隆春玲分析，老年人由于身体各项机能逐渐衰退，同时也饱受各种慢性疾病困扰，感觉自己不像从前那样掌握一切，变得失落、敏感、多疑、挑剔等，进而出现一些古怪的脾气。

其实，这也是老人们进入老年期后适应能力差、社交能力逐渐减弱的一种表现。很多老人常常以“长者”自居，生活中处处维护自己的尊严和权威，怕被忽视，一旦有谁冒犯了他，就会大动肝火，但又无法阻止，只好自个儿生闷气。

另外，还有一些老人因为过度劳累、身患疾病，或者对疾病过度恐惧，所以常常脾气暴，比如一些老年高血压患者，由于肝火旺盛，脾气暴躁，更容易造成血压波动。

还有一些老人，脾气会在一段时间内突然变得暴躁，同时，记忆力也大幅衰退，有明显的性格和行为改变。这时，家人就该注意，考虑让老人到心理门诊进行鉴别诊断，防止老人患了老年痴

呆症。

防“暴”有方法

老年人常发脾气，对身心健康十分不利。脾气暴不仅造成血压升高，还会导致眼压升高，更容易发生中风等躯体疾病，增加猝死风险。因此，老年人应该少生一些不必要的“闲气”。

平时多参加一些集体活动，多找心胸开朗、脾气好的邻居、朋友交流，只要有了精神寄托，老人就会对生活有了信心，气也就少了。也可多培养些兴趣爱好，寻找适合自己放松的休闲方式调整好心态。

对于子女来说，也要知道，老人易怒不是无缘无故的，要多陪伴，多交流，提升老人生活的幸福感。

暴脾气上来了咋办？

1.深呼吸 深呼吸是有效抑制愤怒的简单方法。研究表明愤怒所持续时间不超过12秒。如果坚持12秒，坏情绪自然就会逐渐消退。

2.放慢语速 与人争吵爆发脾气时，请有意识放慢说话语速，表现得举止平和、彬彬有礼或保持微笑，您会发现您的情绪也会随之平静下来。

3.冷处理 愤怒发生时还可保持沉默、暂时离开、转移关注等，冷静对待。

(何旭)