

有人视自己为“包袱”，有人钻生活的“牛角尖” 老人心病有谁知？

出门一把锁，进门一盏灯——这是越来越多老年人的真实写照。10月10日是世界精神卫生日，而在心理健康上，老年人成为一个特别需要关心的群体。在株洲市三医院精神疾病防治办公室，老年患者呈现逐年增加的趋势。医生说，老年人的心理健康，忽视早期就诊，不但影响生活质量，甚至会导致老年人早早患上“精神疾病”。

心病1

喜欢挑人刺儿

在芦淞区董家墩街道南山村，有一位年过七旬的老先生，他有个习惯，每晚7点多准时上床睡觉。有天，楼上邻居晾晒的衣服被风一吹，落在了老先生家的阳台上，邻居下楼敲老先生家的门，想要取回衣服。不凑巧，老先生已经躺在床上，迷迷糊糊中听见敲门声，突然觉得很害怕，便不敢去开门。于是，敲门声愈来愈大，老先生开了门，发现是楼上邻居，顿时火冒三丈，认为是邻居对自己有意见，故意用捡衣服的事情来整自己，当场把邻居骂了一顿。

在荷塘区领秀天下小区，也有一位67岁的老奶奶，隔三差五就跟住在外地的儿女打电话吐槽。“人走茶凉，单位哪还管得着我们这些老同志，巴不得我们早点走呢”、“我们辛苦一辈子，到老了也难享清福”。而且，只要跟别人打牌输了，老奶奶就喜欢对牌友“指指点点”，久而久之，大家都不太喜欢与她玩了。

心病2

出国后不适应 一出门就觉得压抑

家住天元区的艾阿姨有一个很幸福的家庭，自己和丈夫都是中学老师，拿着一笔不错的退休金。她还有一个“学霸”儿子，从清华大学毕业后考到了美国密歇根大学读研究生，后来又在硅谷找到工作定居下来。今年5月，儿子邀请她来美国住一段时间。

艾阿姨说，刚到美国时，一切都是新鲜的，不觉得有什么地方不对劲。可随着时间的推移，“找不到可以唠嗑的人”是她生活最大的苦恼。“以前在株洲，亲朋好友不断，几个退休的姐妹聚在一起旅游聊天，有说不完的话。”艾阿姨说，从株洲到美国，生活条件越来越好，寂寞和失落却在不断扩大。儿子怕艾阿姨在家闷坏了，劝她多参加小区组织的活动。对艾阿姨来说，参加小区的聚会，吃那些油腻的自助餐，还不如在株洲吃一碗米粉舒服。她也找不到可以对话的人，一出门就觉得压抑。

心病3

孩子不在身边，甚是想念

今年中秋节，滨江一村张大爷的儿子从广州回来过节。张大爷为了这次中秋节家宴，与老伴提前三天就开始张罗。打扫房间、买菜、给小孙子买玩具……中秋节那天，家里热热闹闹的，张大爷笑了很久，因为这样的场面已经好久没看到了。

过了中秋节，儿子返回广州，家里就剩下他和老伴。望着空落落的家，张大爷没精打采，邻居叫他去打麻将也没兴趣。

“孙子走后的那几天，我吃饭都没什么胃口。”张大爷说。因为路程远，儿子很少带孙子回家。所以一到节假日，张大爷都格外的珍惜，变着法的为孙子做各种好吃的，可是相聚的时间总是那么短暂。

数据

老年人患精神疾病逐年增多

市三医院精神疾病防治办公室主任薛爱兰告诉记者，伴随着人体器官的老化，老年人不仅容易患上各种躯体疾病，还很容易引发心理或精神障碍，抑郁、焦虑、恐惧等问题困扰着老年人的生活。

她介绍，近几年，老年精神障碍患者的发病率逐年增加。人到老年，随着渐渐退出社会舞台，他们的心理感受也同在变化，会变得孤独、固执、敏感、多疑，诸多因素都会对心理健康产生不利影响。

那么老年人最常见的“心魔”有哪些呢？

从她统计资料来看，老年痴呆排名第一；其次是心境障碍，比如抑郁、焦虑，这种问题的产生往往与人际交往、子女教育、躯体疾病有关。

析因

退休后调整不好 易出问题

老年人患精神疾病的越来越多，薛爱兰分析有以下原因：首先是离退休问题，这是人生一次重大变动，对心理冲击很大，特别对非自愿退休、业余爱好不广泛的人，如果不能及时调整，很容易导致抑郁；其次是家庭关系，遭遇配偶病重或者婆媳不和，也会引起情绪问题；三是经济问题，老年人自己的经济问题以及和子女的经济问题，都可能会困扰老人；第四是衰老和疾病，因为很多老人患病后担心给子女造成负担，自己在没有办法的情况下，心理负担就会加重；最后是空巢家庭的增多，独处的寂寞、生活的不便、对后辈的思念，这些情绪久而久之也会导致抑郁。

专家支招

多社交、少劳心、老来俏

薛爱兰提醒，如果老人性格突然变化，原来非常活泼，一下子变得沉默寡言，或者原本沉默寡言突然变得话多了，或者脾气变得暴躁，性格变得多疑等，哪怕是睡眠习惯突然变化，都有可能是出现心理问题的征兆。

对于如何预防老年人的心理问题，薛爱兰建议，老年人首先应该丰富自己的生活，退休后最好培养自己的一些兴趣爱好，以便弥补突然退休后的空虚感，例如可以到老年大学学习，或者加入社区社团等。其次要适应社会，临床表明，开朗乐观的老人，赶时髦喜欢老来俏的老人，心理更健康。多“交友”，少“劳心”，爱“时尚”，是薛爱兰送给老年人的“座右铭”。

(记者 木云)

插画:胡兴鑫

●成语人物答案

张良、吕蒙、陶侃

●古诗猜谜答案

1、画 2、风 3、蝉 4、公鸡

●组字画考眼力答案

林黛玉、王熙凤、薛宝钗、史湘云、贾元春、花袭人

●他是谁答案

张伯苓、张先、元稹

●找不同答案



●悟一点

尽量别说“不得不”

生活中，我们需要放弃头脑中那些“我必须”或者“我不得不”这样的概念，因为它们会引发负面情绪。可能很多人都有疑问，有些事就是不得不做的啊，这怎么能避免呢？其实，所有的事情都是可以选择的，只是如果你不做某件不喜欢的事，就可能面对更大的痛苦。就像小孩子不喜欢写作业，却不得不写。

我们可以用“我选择”来代替“不得不”。心理学中有一个非常著名的理论，叫做自我决定理论。这种理论认为，如果我们被迫做某件事，我们就会缺乏内在动机，很难从中获得快乐。同样一件事，如果是自己选择去做，情况就会好很多。

成语人物

我国的许多成语都与历史人物或历史事件有关，他们浓缩着祖先们的经验和智慧。你知道以下成语都与哪位历史人物有关吗？

● 忠言逆耳

公元前207年，刘邦率大军到咸阳后，进入秦宫探看。刘邦见宫室华丽，珍奇异宝不计其数，都是他从未见过的，一时看痴了。每到一处，许多美丽的宫人向他跪拜，他的兴味也就越来越浓了。于是，刘邦打算住在宫内享受一番，可部将樊哙问道：“沛公是想拥有天下，还是只想当一个富翁？”刘邦回答说：“当然想坐拥天下。”樊哙真诚地说：“臣进入秦宫里，见到这里的珍奇财宝不可胜数，后宫中美人数以千计，可这些都是导致秦朝灭亡的东西啊。望沛公迅速返回霸上，千万不要留在宫中。”刘邦却对樊哙的劝谏不以为然，还是准备住在宫中。

谋士____(本题答案人物)知道这件事后，对刘邦说：“秦王无道，百姓造反，打败了秦军，沛公才能来到这里。您为天下除掉暴民的暴君，理应克勤克俭。如今刚入秦地，就想享乐。俗话说：‘忠诚正直的劝告往往不顺耳，但有利于行为；含毒的药吃的时候很苦，但有利于疾病。’望沛公听从樊哙的忠告。”刘邦听了，终于醒悟过来，马上下令关掉宫门，自己立刻率军返回霸上。

● 刮目相看

东吴的____(本题答案人物)，骁勇善战，20多岁就已成为名将。虽然他出身贫贱，早年没有读书机会，但在吴主孙权的启发下，____于繁忙的军旅生活中，利用一切空隙时间发奋读书，越读越起劲。随着知识的增加，他的见解也日益深刻。军师鲁肃领兵经过____驻地，以为____是个大老粗，不屑去看他。部下却建议，这位将军进步很快，不能用老眼光看他，还是去一趟吧。

鲁肃前去看望，____设宴招待。席上，____问鲁肃：“军师这次接受重任，和蜀国大将关羽为邻，不知有何打算？”鲁肃答道：“兵来将挡，水来土掩，到时再说吧。”____听了，婉言批评说：“现在吴蜀虽然结盟，但关羽性同猛虎，怀有野心，战略应该早定，决不能仓促从事啊。”然后，他还为鲁肃筹划了五项策略。鲁肃听了，非常折服，拍着____的背亲切地说：“我总以为老弟只会打仗，没想到学识与谋略也日益精进，真是士别三日，当‘刮目相看’啊。”

● 兵不血刃

东晋的屯骑校尉郭默作战勇敢，曾与后赵的建立者石勒等打过仗，石勒等都很怕他。但此人一贯骄横跋扈，把谁都不放在眼里，有一次因为泄私愤杀死了平南将军刘胤。事后，还大胆伪造诏书，诬陷刘胤谋反，向各州郡通报。这件事暴露后宰相王导怕朝廷无力惩处他，不但不向他问罪，反而加封他的官职。

这一时期的名将____(本题答案人物)知道这件事后，一方面上书朝廷请求讨伐郭默，一方面写信给王导，要求他采取果断措施。信中有两句话写得非常有力：“郭默杀害州官，朝廷就任命他当州官。难道他杀害宰相，也就让他当宰相不成！”

王导读了这封信，受到很大触动，便派____率军讨伐郭默。郭默深知____领兵作战厉害，便想离开江州南下。但____出兵神速，郭默还未离城，____的大军就已经将江州团团围住。

郭默手下的一名叛将见大势已去，将他逮捕后开城门投降。____终于不战而取得胜利，平定了这次叛乱。

这以后，兵不血刃就用来形容未经战斗而取得的胜利。

古诗猜谜

远看山有色，近听水无声。春去花还在，人来鸟不惊。(打一艺术品)

解落三秋叶，能开二月花。过江千尺浪，入竹万竿斜。(打一自然现象)

似鸟不是鸟，爱在高枝唱。夸口都知道，其实全不晓。(打一动物)

头山红冠不用裁，满身雪白走将来。平生不敢轻言语，一叫千门万户开。(打一动物)

●组字画考眼力

用文字随心所欲地组成各种各样、丰富多彩的漫画，这是中国汉字潜在的本领。其他国家的文字很难做到这一点。比如英文，一般也只能做到用字母来组成这样的图画。汉字的字体分篆体、隶体、楷体、行书、草书等，其中前三种笔画分明，后两种有的笔画相连，变化较大。利用笔画相连的关系，取相关的语句，组成一个画面。

以下这幅名为《葬花图》的组字画里藏着六个人的名字，而他们均出自《红楼梦》，你知道他们是谁吗？



●他是谁

开办南开大学，他是谁？

中国著名教育家，一生致力于教育救国，创造了中国教育史上的一道辉煌篇章——“南开”教育。据说在南开女子中学每一年的毕业典礼，他总会这么嘱咐：“你们将来结婚，相夫教子，要襄助丈夫为公为国，不要非得要求丈夫升官发财。男人升官发财以后，第一个看不顺眼的就是你这个原配。”他是谁？

“一树梨花压海棠”中的“梨花”是谁？

北宋词人，80岁时娶了18岁的小妾。苏轼和众朋友去拜访，问老先生得此美眷有何感想，他随口念道：“我年八十卿十八，卿是红颜我白发。与卿颠倒本同庚，只隔中间一花甲。”风趣幽默的苏东坡则当即和一首：“十八新娘八十郎，苍苍白发对红妆。鸳鸯被里成双夜，一树梨花压海棠。”他是谁？

《西厢记》里张生的原型？

他少年时恋上自己的表妹，进京赴考后娶了权贵的千金，妻子早亡，他又爱上比自己大11岁的女诗人。这人一生为情所痴，写下千古名句“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君”。他一生多情，千年后没人知道这首诗是寄思初恋还是悼念亡妻。

开心部落

深刻

刚刚在电梯间看见一小孩儿在吃雪糕，出于关心，我告诉他：“这么凉的天，会吃坏身体的。”

小孩告诉我，他的奶奶活了103岁。

我问：“吃雪糕吃的？”他说：“不是，我奶奶从来不管闲事！”

防不胜防

一天，阿明对小欧说：“现在骗子、小偷真多，刚刚看到新闻里说储户存款消失，几十万不翼而飞。”

小欧一拍脑门，赶紧骑着自行车来到银行，插卡输密码查看自己的账户，“还好，我的钱还在。”正当他轻松地走出银行，发现自行车不见了。

不学韦小宝

一日，老公喝醉了。听说醉后都会说实话，于是老婆问道：“以后有钱了想做什么？”

老公：“要娶五个老婆！”

老婆怒了：“那为什么不学韦小宝娶七个回来？”

老公恍惚道：“太累，我需要双休！”

●找不同

以下两幅画面中，有五处不同，你都能找到吗？



答案可在本期报纸内找到