

# 炎炎夏日,六旬老人“情绪中暑”盯窗发呆

## 专家支招预防夏季心理疾病

随着夏季来临,户外骄阳似火,可有些市民却陷入了低落的情绪中。最近,年过六旬的老吴便心情低落,对什么事都不感兴趣,女儿们心急如焚。心理专家表示,夏季炎热,老人容易出现情绪、心境、行为方面的异常,建议老人清淡饮食、保证充足睡眠,“多和子女接触交流,常出门走一走。”

□孙薇 记者 马冰璐

### 骄阳似火,六旬老人心情低落

最近,家住合肥市科企社区的吴女士和妹妹的心情像烈日一般焦灼,“让我俩着急的是,我爸最近很奇怪。”她说,自己的父亲老吴今年68岁了,“虽说他本来性格就比较内向,不爱说话,可最近他不仅不爱说话,整个人还非常没精神,心情也很低落。”

吴女士说,随着天气越来越热,父亲的情绪也越来越低落,“就连平日里最喜欢看的电

视剧,也不爱看了,总是盯着窗外发呆,有时还唉声叹气。”为了让父亲快乐起来,吴女士和妹妹轮流抽时间陪伴他,“看到我们,他心情会好一点,话也多了一些。”

“我初步判断,他心情失落可能和天气有关,天气热,他睡得不好、吃得也很少,所以情绪受干扰。”吴女士说,为了以防万一,她准备带父亲去看看心理医生。

### 多原因引发老人夏季心理疾病

国家二级心理咨询师周金妹表示,夏季炎热,老人的睡眠和食量有所减少,加上出汗增多,体内的电解质代谢出现障碍,影响到老人的大脑神经活动,从而产生情绪、心境、行为方面的异常,如情绪烦躁、思维紊乱、爱发脾气、容易忘事、心境低落、对什么事情都不感兴趣等。

她提醒,平时家人应该多关注老人的情绪变化,如果出现两周以上的情绪不良,且在家人心理疏导和支持后仍不见好转的情况下,要及时到医院就诊,帮助患有心理疾病的老人尽快展开治疗,推后发病时间。

引发老人夏季心理疾病的原因很多。客

观上看,夏季多闷热、潮湿的天气,不仅给老人带来生理上的不适,还会导致老年人情绪和认知行为的紊乱。看起来很平常的家庭生活环境的改变都会让老人觉得不舒服。

主观上看,有的老人性格内向,不善于与人沟通,社会交往少,遇到麻烦事不善于自我调节处理,也不愿意倾诉,平时心理承受力脆弱,情绪波动大,易在高温环境下焦躁不安。有的老人性格很要强,在退休后没有了工作,觉得自己成为了子女的负担,还会产生不被社会需要的消极情绪。而子女日常工作繁忙,老人无法与子女有足够的交流机会,如果配偶去世,老人则更易产生或复发心理疾病。

### 5条建议预防夏季心理疾病

如何预防夏季心理疾病,周金妹给出了下列5条建议:

首先,要清淡饮食,避免食用太多刺激性食物,老人可以多吃些蔬菜水果,晚餐时可以喝一些清淡的汤粥,有助于消化,可以减轻消化系统的负担。有抽烟饮酒习惯的老人,可以适当减少抽烟的次数和每日摄入酒精的分量。因为酒精会对大脑功能产生不可逆的损伤,严重的话可能会导致认知功能障碍。

其次,要保证充足的睡眠时间,注重睡眠质量,确保睡觉时有一个舒适的气温环境。睡得好了,那心情自然会好很多。如果持续出现失眠状况达两周以上,建议及时前往医院就

诊,这是预防心理疾病的一个重要手段。

穿衣上,要穿得舒服,可以穿一些自然织物做成的衣服,如棉、麻制的衣服,保持身体的清爽非常重要。

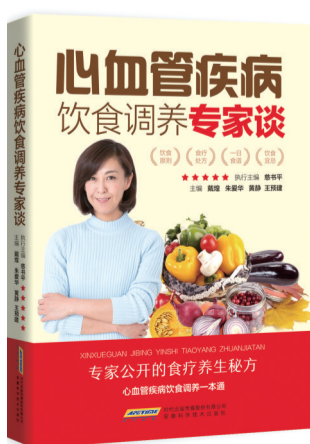
家庭里,老人应该和自己的孩子多接触和交流,不要在封闭空间呆得很久。老人在产生不适和受到刺激后,要第一时间告诉孩子,这样孩子能在第一时间传递自己的关心和体贴,帮助老人稳定情绪。不能讳疾忌医,以免贻误病情。

生活中,要营造一个良好的生活环境,生活在一个舒适的环境内更容易抑制自己的负面情绪,培养更多的正面情绪,老人可以常出门走一走、遛一遛,多与人聊天、交流。



## 新书推荐

书名:心血管疾病饮食调养专家谈



定价:29.8元/册  
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书详细介绍了高血压病、冠心病、高脂血症、心肌梗死、心肌炎、心肌病、心律失常、心力衰竭等心血管常见病、多发病的饮食治疗,从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等几个方面进行了详细说明,是一本实用性很强的心血管疾病保健书。

## 缘来 有你

●M.8295 男,合肥中学校长,55岁,1.72米,大学,离单,儒雅谦和,品貌好素质高,经济待遇优。诚觅一位50岁左右,1.60米以上,大专以上,端庄贤惠,身材适中,温柔知性的单身女性相爱相随。

●M.8602 男,合肥部属科研单位工程师,38岁,1.80米,博士,未婚,英俊进取,沉稳重情,住房经济优。诚觅一位36岁以下,1.65米左右,本科及以上学历,温柔善良气质佳的未婚小姐牵手。

●M.8840 男,合肥三甲医院医生,30岁,1.79米,未婚,硕士,品貌好修养好,爱好广泛,积极进取,独子,高知家庭,车房俱全。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,本科及以上学历,从事教科文卫工作的未婚小姐爱相约。

●F.9512 女,合肥区属事业单位,24岁,1.66米,未婚,本科,温柔秀美,长发飘飘,喜爱读书。诚觅30岁以下,1.72米以上,本科及以上学历,沉稳重情儒雅的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民朱女士:妹妹性格比较敏感多疑,导致人际关系紧张。该怎么帮她改掉这个毛病呢?

专家:过于敏感、多疑的性格是很难通过自我完善来矫正的,性格容易多疑的人要在生活中时刻自我提醒,可能是自己太敏感,因此不要太在意一些事情。如果性格过于敏感多疑,影响到正常的人际交往与社会适应,就要接受系统的心理治疗。

□记者 马冰璐