



# 当你老了，还能像现在这样开心吗？

记者梳理老人常见情感心理问题，帮助老人度过“老年危机”(下)

## 【心病外化】

**故事：患上查不出的“怪病”，皆因心病作祟**

67岁的王老爷子最近总是感觉到不舒服，胃疼、腹泻，吃不去饭，晚上躺在床上翻来覆去睡不着，短短一个月整个人瘦得脱了形。儿子听说后，带着他去了好几家大医院，做了全身检查，可检查结果显示老人的身体没有任何问题。

儿子以为老爷子是换季造成的不适，买了许多补品让老人吃，可这并没有让王老爷子的“病”好起来。让儿子奇怪的是，每当周末他回家和老爷子一起吃饭的时候，老人的肠胃似乎就好一些，也吃得下一些东西；可周末一过，他就又恢复到老样子。

有一天，儿子无意间和朋友谈起父亲的“怪病”，朋友建议他带父亲去精神科看看。在精神科门诊，父亲被诊断患上老年抑郁症。总也查不出原因的肠胃不适，其实罪魁祸首是“心病”。

原来，三个月以前，王老爷子的儿子给他添了个孙子，本来这是件大好事，可老伴担心儿子、媳妇不会带孩子，一直在儿子那儿照顾小孙子。可老伴又怕他晚上睡觉打呼吵到小孙子睡觉，就“命令”他留守家中。三个月来，他越来越感到孤独，渐渐地就出现了身体上的各种不舒服。

**建议：出现莫名躯体疾病，要留神老人心理状况**

“有一些抑郁症患者，他们的症状表现为躯体疾病，比如头痛、胃肠功能不好、心脏疼痛、睡眠障碍、突然消瘦等。”安徽省精神卫生中心副院长王克永解释说，这样的抑郁症患者更易被忽视，他们辗转于综合医院诊治，但各种身体检查的结果都正常，找不出病因。

睡眠问题是最常见却又最容易被忽略的信号。不管是抑郁症还是焦虑症，最早出现的症状都是睡眠不佳，刚开始时难以入睡，好不容易睡着后中途又醒了，多梦，睡了以后并不解乏。人们总认为人老

了睡眠变差是自然现象，殊不知，这已经出现了心理健康问题。王克永表示，只要及早、规范治疗，70%至80%的抑郁症患者可以实现临床治愈，而且不会影响智力。相反，如果讳疾忌医，除了可能会走上自杀的“不归路”，还可能最终发展为慢性抑郁，大大增加治疗的难度。

专家提醒，预防老年抑郁症，需要老年人自己和家人的共同努力。首先自己要多加集体活动，多结交朋友，培养兴趣爱好，积极进行户外活动；其次子女多关心、陪伴、支持，营造良好的家庭氛围。

## 【退休综合征】

**故事：好脾气的爷爷突然变成“暴君”**

刘大爷春节后退休了，家人原本以为他可以高高兴兴在家享几天清福了，可现在半年多过去了，刘大爷整天沉默寡言，闷闷不乐，情绪忧郁、焦躁，失眠多梦，总吵着心里“空落落的”，还动不动对家人发火。

家人很不解，要知道，刘大爷一直都是脾气很好的。“当初他总说工作忙，看到老哥们退休后去老年大学学围棋，羡慕得不得了，一直说自己退休后也要学。可现在只要我们一提‘老

年大学’，他就发火，我们真拿他没办法了。”刘大爷的儿子面露苦色。

好说歹说，儿子总算劝说父亲去医院看看。医生说，刘大爷患上了“退休综合征”，是很多退休老年人的“常见病”。

“退休综合征”有多普遍？就连美国前总统乔治·布什1993年1月卸任离开白宫初期，心情也十分沉重。他的退休抑郁症整整持续了两个月才消散。

**建议：别放松，多学知识**

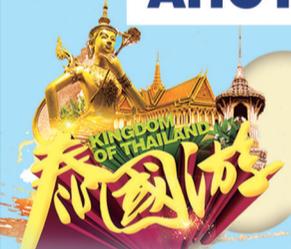
“老年人退出社会的工作岗位，成为社会的一个普通公民，有一部分人由于难以适应，难免会出现空虚、寂寞等心理障碍。”安徽省精神卫生中心医生王莹解释说。

想解决“退休综合征”，王莹建议退休老人要勤于学习，科学用脑。“‘树老怕空，人老怕松’，学习一点老年保健，老年社会学等很有必要。同时还要了解国内外大事，了解社会变更，学习新知识，更新观念，紧跟时代的步伐，主动把自己融入发展的社会中去。”王莹说。此外，老人还要保持乐观情绪，保持好奇心。



**AHCTS 安徽省中国旅行社**  
ANHUI CHINA TRAVEL SERVICE

国家指定经营台湾游组团社 | 5A等级诚信旅游企业 | 安徽省十佳旅行社 | 省级服务业标准化试点单位 | 国有全资旅行社  
旅游经营许可证号 L-AH-CJ00003 | 旅游诚信通代码 4007329188-88722 | 官网地址 www.anhuicts.com



**泰玩美5晚6天 全程0自费！天天发团 2880元**  
**泰国新品象岛5晚6天 天天发团 2380元**  
**泰国超值双岛游5晚6天【买一赠一】**  
**每周二、四、六 2280元**

港澳纯玩双直飞5日游 周一、三、五 2699元 以上线路包含香港海洋公园门票

韩国首尔半自助5日游 10月29日特价！2080元  
11月5、12、19、30日 2280元  
韩国首尔济州炫动5日 11月5、12、19、30日 2980元  
韩国首尔济州全景6日 11月6、13、20、27日 3180元

澳洲一地+海豚岛8天经典游 12月8日 11700元  
澳新凯南北岛14天全景经典游——尽享直升机翱翔之旅！  
12月28日 25100元  
澳大利亚、新西兰12日游（合肥往返）12月18日 14800元

德法瑞意9晚11天（合肥往返）11月26日、12月18日 10200元  
希腊+西班牙葡萄牙15天12晚 11月28日 20000元 12月26日 19700元  
法国10天8晚 12月16日 16500元  
全程雅高、卢浮集团国际品牌连锁酒店，特别安排1晚特色公寓式酒店！

北京-彼得堡-莫斯科-北京双点8天深度品质游 11月29日、12月20日 8480元  
上海-莫斯科-彼得堡-莫斯科-上海7天品质游 12月11、20日 7780元

埃及（豪华五星游轮+红海2N五星+亚历山大）10日深度之旅 12月11日 9499元  
阿联酋6天3晚EY867休闲度假之旅 12月8、23日 7000元  
南非开普敦+太阳城+约堡8天经典彩虹之旅 12月24日 6999元  
土耳其10天7晚之旅（卡帕多奇亚洞穴） 12月17日 9999元

美国东西海岸+夏威夷+大瀑布全景14天【惊爆团】 12月10日 15300元  
美国东西海岸+夏威夷+大瀑布全景14天【纯玩经济团】 12月16日 22800元  
美国东西海岸13日游【合肥起止，一价全包】 12月26日 21500元

青阳路营业部 65561083  
黄山路营业部 63636900  
肥西营业部 68858769  
小东门营业部 62629855  
西湖广场营业部 68996674

九州营业部 62631899  
阜阳北路营业部 62634320  
双岗营业部 65625628  
万达营业部 62627609  
稻香营业部 62653187

夕阳红旅游部 65284668  
VIP定制中心 65894911  
综合业务部 62632233  
入境中心 62651522  
会展中心 62652447-802

国际交流中心 62835744  
票务中心 62613300  
同业销售部 62612882  
出入境服务部 62647088  
营销中心 62882988



蚌埠分社 0552-2050550  
芜湖分社 0553-3885881  
黄山分社 0559-2539208  
马鞍山分社 0555-8352860  
淮南分社 0554-5678966  
上海分社 021-31076180

**旅游帮 帮您玩转旅游**  
LY8080.COM  
安徽省中国旅行社有限责任公司旗下专业休闲度假网站  
客服热线 400-055-2223

【山水如画】  
长江三峡、白帝城、三峡大坝、神农架、神农祭坛双动精华五日游  
天天发 1880元起

【传世美景游】  
昆明、建水、元阳双飞六日 11月4、13、20、27日 2480元  
在昆明参观亚洲最大单体温室“中国的库肯霍夫花园”-花之城；  
在滇池欣赏由西伯利亚飞来昆明过冬的红嘴鸥；  
拍摄世界遗产大美红河哈尼元阳梯田。

厦门双飞四日游 天天发团 1240元 桂林双飞五日游 天天发团 1580元  
普吉岛4晚6天 11月7、14、21、28日 5580元

巴厘岛4晚6天 11月3、8、10、12、16、19、20、22、24、25、29日 5980元  
【醉享受】2晚特色泳池别墅  
【醉升级】2晚海边国际五星-私家沙滩  
【醉浪漫】BLUE HEAVEN蓝色天堂下午茶  
【醉刺激】价值60美金阿勇河漂流  
【醉地道】水上发呆亭感受慵懒印尼人  
【醉传统】全身热石SPA按摩1小时  
【醉贴心】必发团，10人以上派领队

帕劳群岛4晚5天 10月27、22、31日、11月10、24日、12月8日 5780元起

马尔代夫5晚7天（美人蕉岛，2晚沙屋2晚水木屋） 8999元  
每周三（南京直飞） 每周二、四、五、日（上海直飞）

斯里兰卡5晚7天 11月10、19日、12月1、15日 7699元起

醉美长滩岛4晚5天 10月27日、11月3、10、17、24日、12月1、8、15日 4099元

毛里求斯7日游 每周一、三 9180元起

斐济丹娜努五星酒店6晚8天（希尔顿/索菲特/雷迪森/威斯汀/喜来登）  
10月22、24、31、11月7、14、26日 12560元

塞班岛5天4晚 逢周三、四、六、日发团 4500元起