

父母的焦虑你关心多少

专家提醒广大市民关注中老年心理健康

“为什么明明很困了，躺在床上依然翻来覆去睡不着。”在近日兰州西京医院精神疾病诊疗专科举办的“世界睡眠日”优惠体验活动的现场，63岁的刘阿姨道出了很多中老年人普遍存在的问题。

刘阿姨在向西京医院精神疾病诊疗专科主任——潘主任叙述病情时表示，自己退休后一直没有能够闲下来，女儿大学毕业，她就忙着安排女儿工作；女儿工作稳定了，她又忙着张罗其婚事，总有操不完的心；现在她又担负起照顾小外孙的重任。这不，她从三年前开始就总是睡不好觉，头昏脑涨，情绪低落，常有烦恼，总是担心女儿、女婿工作是否顺利，小外孙身体是否健康。她也曾去多家医院检查，可并没有诊断出任何器质性病变，经多方治疗效果不明显，病情反而更加严重。

对此，潘主任认为，刘阿姨由于常年为儿女操心，神经系统长期难以得到放松。久而久之，就导致了控制人体调节情绪、记忆力、思考能力及睡眠、饮食等全部大脑生理活动的大脑中枢神经递质功能出现紊乱，并已经成为一种病态。不是靠简单的调整生活状态就能够恢复的。而传统检查方式根本无法对大脑中枢神经递质进行有效检测，精准治疗更是无从谈起。

在目前对大脑中枢神经递质极为有效的检测设备——EFG脑神经递质检测仪的帮助下，潘主任在很短的时间内，就在复杂的脑部神经系统中准确的辨识出刘阿姨失调的大脑中枢神经递质。

在此基础上，潘主任没有采用传统的



药物治疗，而是采用先进的超低频经颅磁治疗仪为其进行了针对性治疗。对此，潘主任解释说，传统药物治疗往往会影响到健康的中枢神经递质，会使病情更加严重，大大的增加了后续治疗难度。而超低频经颅磁治疗仪则是采用物理治疗的方法，在不伤害健康的大脑中枢神经递质的前提下，对功能紊乱的大脑中枢神经递质进行有的放矢的靶向调节，在很短的治疗周期内就能够收到非常明显的治疗效果。

另外，在潘主任和西京医院精神疾病诊疗专科专家组其他成员共同努力之下，通过对祖国传统医学的研究发现，中医经

络疗法在治疗中老年失眠抑郁方面也拥有着其不可替代的优势。为此，他们率先引进了雷电经络治疗仪，采用中医传统的穴位刺激的方法，疏通人体经络，提高机体机能，使治疗效果更进一步得到强化。

据了解，此次为期十天公益性的优惠体验活动中，竟然有超过七成的中老年人都患有不同程度的失眠和抑郁。“养病如养虎”，潘主任特别提醒广大市民，为人子女者，不仅要关注父母的身体健康，更要关注父母的精神健康，及时采用科学治疗，让每一个父母都能够享受健康晚年。
(阎韵竹)

本栏目特邀专家

潘主任 西京医院精神疾病诊疗专科

潘主任从事精神疾病临床诊疗工作二十余年，凭借丰富的临床经验与扎实的理论基础，将西方的先进技术与中医辨证施治的理念结合起来，与兰州西京医院专家组其它成员不断发展和完善“EFG脑神经递质免疫再生疗法”。

潘主任擅长失眠症、精神分裂、抑郁症、焦虑症、多动症以及恐惧症等疾病的诊断与物理治疗，并成功帮助近千例失眠抑郁患者成功康复。

失眠和抑郁是对双胞胎

失眠和抑郁到底是什么关系呢？西京医院精神疾病诊疗专科潘主任解释，失眠和抑郁就像一对双胞胎，两个人形影不离。能看见失眠的地方几乎都能找到抑郁；那么能找到抑郁的地方，也很容易看到失眠的身影。失眠和抑郁虽然是两个不同的病种，却都是人体大脑中枢神经递质功能紊乱所造成的。而在发病机理上，两种疾病更是极易互相影响，导致“失眠抑郁症”的出现。所以，要想解决失眠和抑郁关键就是要科学准确地调节功能紊乱的大脑中枢神经递质。
(阎韵竹)

兰州西京医院精神疾病诊疗专科
预约热线: 0931-2315333
网址: www.xjjsk.com
地址: 兰州市七里河西站东路27号
(黄金大厦向南50米)

“哥哥”已不在 抑郁症还在

常向人倾吐苦水或引发抑郁症



2014年4月1日，是哥哥(张国荣)在香港跳楼身亡十一周年，在众说纷纭的死因中，歌迷最认可的原因是：哥哥因抑郁压抑而去。而与人们常识中理解不同的是，抑郁症患者除了比较沉闷不愿向人倾诉和表达，一些经常喜欢向别人倾吐苦水的人群也易引发抑郁症。

心理学家通过研究发现，女性朋友之间苦水倒得过多的话，对于解决问题不但无益反而有害，甚至会导致焦虑和抑郁等情绪问题的产生。

抑郁症与“不高兴”有区别

抑郁症分两种，一种是因食物等因素引起大脑缺乏多巴胺导致的；另一种则是因为工作压力、人际关系导致的抑郁。而抑郁症与一般的“不高兴”是有着本质区别的。

综合抑郁症的三大主要症状，主要有：情绪低落、思维迟缓和运动抑制。情绪低落就是高兴不起来、总是忧愁伤感，甚至悲观绝望。《红楼梦》中整天皱眉叹气，动不动就流眼泪的林黛玉就是典型的例子；思维迟缓就是自觉脑子不好使，记不住事，思考问题困难。患者觉得脑子空空的、变笨了；运动抑制就是不爱活动，浑身发懒。走路缓慢，言语少等。严重的可能不吃不动，生活

不能自理。

情感问题成女性抑郁主因

新的科学研究结果告诉我们，可能你会在倾诉的时候得到心灵上的缓解和舒适，但是长此以往将会造成你和闺蜜的抑郁倾向。

心理学家表示，这种行为在女性，特别是年轻女孩当中非常普遍，她们经常聚在一起讨论“为什么他不打电话来？”、“我该和他分手吗？”之类的情感问题。而微信、QQ等现代沟通手段更是大大方便和强化了女性朋友之间的交流和沟通。但是这种讨论却常常给他们惹来抑郁的后果。

不健康情绪可“传染”

专家警告说，这种互相倾诉的方式带

有潜在的传染性，导致不健康的情绪在女性朋友之间互相传染。专家指出，“共同反刍”与“分享”在本质上截然不同，后者能够促进正面的情绪和健康的友谊。女性原本就比男性容易抑郁和焦虑，而“共同反刍”会将女性困在负面的思维模式中无法自拔。不过，专家也指出，“共同反刍”也可能加深友谊，而这种亲密友谊对于人加强自信也有好处。

专家指出，进入青春期的少女更容易有此种行为，也更容易抑郁或者焦虑。青春期少女面临很多压力，其中很多模棱两可，例如开始与异性约会，担心自己是否受别人欢迎等。专家建议，女性在遭遇烦恼时，应该试图把焦点从问题本身转移到好的经验和解决方法上面去。

本报记者 阎韵竹

相关链接

抑郁自测 看看你是否抑郁了

抑郁症是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，严重者可出现自杀念头和行为。多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

以下是美国权威的仲氏“抑郁自评量表”(SDS)的主要内容，40年来经使用证实，该量表科学、方便。请根据最近一周的感觉，做下面20道题，选择符合自己的程度——偶尔、少有、常有和持续。

- 1.感到情绪沮丧；2.早晨心情最好；3.要哭或想哭；4.夜间睡眠不好；5.吃饭像平时一样多；6.性功能正常；7.感觉体重减轻；8.为便秘感到烦恼；9.心跳比平时快；10.无故感到疲劳；11.头脑像往常一样清楚；12.做事像平时一样不觉得困难；13.坐卧不安，难以保持平静；14.对未来满怀希望；15.比平时更容易激怒；16.觉得决定什么事很容易；17.感到自己有用和不可缺少；18.生活很有意义；19.假若我死了别人会过得更好；20.仍旧喜爱自己平时喜爱的东西。

统计方式：1、3、4、7、8、9、10、13、15、19、20题，选“偶尔”记1分，“少有”记2分，“常有”记3分，“持续”记4分。2、5、6、11、12、14、16、17、18题，选“偶尔”记4分，“少有”记3分，“常有”记2分，“持续”记1分。

抑郁严重度 = 各条目累计分 ÷ 80
结果：得分0.5以下者为无抑郁；0.5—0.59为轻度至中度抑郁；0.6—0.69为中度至重度抑郁；0.7以上为重度抑郁。

本报记者 阎韵竹 整理