

老人抑郁、焦虑都不可怕，  
子女不正视不接纳，才最可怕。

# 听说老父亲可能抑郁了 女儿异常激动坚决否认

## 如果不及时治疗，很容易把一家人拖垮

本报记者 吴朝香 通讯员 杨陶玉 视觉中国供图

老伴去世后，72岁的李大伯抑郁了，女儿接受不了，拒绝给他服用抗抑郁药物。

“有些家长无法接受孩子有情绪问题，同样的道理，有些成年子女也比较难接受父母抑郁了。”浙江省人民医院临床心理科住院医师乐丹盛说。

和子女的不接受相比，部分老人更难接受自己情绪上生病了。

“抑郁、焦虑都不可怕，不正视不接纳才最可怕。”浙江省人民医院临床心理科副主任医师廖峥变感叹。

### A 医生提示父亲抑郁了 强势的女儿却坚决不接受

李大伯最初是因为失眠来医院的。

“我们科室设有睡眠障碍专科门诊，他晚上只能睡一两个小时，躺在床上整宿合不拢眼，这才来就诊的。”乐丹盛询问之后发现，问题没那么简单。

一年前，李大伯的老伴因病去世，那之后，他就开始反复失眠，每晚睡着的时间越来越少，同时觉得有气无力，对什么都提不起兴趣。

女儿一直认为，父亲是因为母亲不在，太伤心了，需要时间缓解。她带李大伯来就诊，只是单纯地想开点安眠药。

“心理评估显示，他其实已经是重度抑郁症。”乐丹盛说出这个结果时，李大伯的女儿愣了一下，紧接着就是大声反驳，“不会的，我爸就是睡眠不好！”

乐丹盛仔细解释老年人抑郁症的主要表现，李大伯的女儿全程保持沉默，“我最后给他开了助眠药和抗抑郁药，并叮嘱定时来复诊。”

李大伯的女儿没有答应，也没有反对，拉着父亲，一言不发地离开诊室。

乐丹盛再次接诊李大伯已是半年之后，依旧是在女儿的陪同下就诊。

“还是睡眠不好，”他说，“就诊后没几天就停了抗抑郁药，之后我一直在社区医院配安眠药吃，起初还能靠药物入睡，现在即便吃了好几颗安眠药也睡不着，只能又来了。”

乐丹盛询问：没有吃药，是因为服药后身体不舒服吗？

李大伯张了张嘴，还没有回答，女儿就激动起来，“我爸就是因为我妈去世了，心情不好，睡不着觉才这样的，哪有什么抑郁？而且这件事都已经过去了，你开点安眠药就行！”

乐丹盛起初被吓了一跳，等对方情绪稍微平复之后，她想继续说服，“他女儿一听到抑郁症就显得抗拒，不让我再说，催着我开药。”

在乐丹盛看来，这是一位强势的女儿和一位“被管起来”的父亲，“我感觉，李大伯自己还是有治疗欲望的，问他最近的情况，他还是很配合的，还有几次想开口，都被女儿打断了。”

乐丹盛能理解家属的情绪：他们

对抑郁症缺乏了解，觉得自己已经每天辛辛苦苦地料理老人的饮食起居，老人怎么会抑郁呢？这种“难以启齿”的心理疾病，似乎显示出他们对老人照顾不当，这种心态和无法接受孩子患抑郁症的家长是很相似的。



老年群体  
精神健康

### B 老伴突然去世后 他移居一个多月，才回去整理遗物

40多岁的杨先生(化名)在得知父亲是抑郁症时，也花了很久才消化这个消息。

去年3月份，杨先生的母亲去世，父亲老杨变得沉默，“可以一天不说话，就呆呆坐着，你问他话，他就回答一两个字。早醒，总说肩膀疼，又查不出什么。”

杨先生把他从老家接到杭州，发现父亲越来越颓废，便带到医院去看睡眠障碍门诊。

“老人已经出现重度抑郁，有消极观念，需要住院治疗。”乐丹盛解释，老杨长期和老伴一起在老家生活，另一半突然离开，对他沉重打击。当近亲去世后，悲伤的情绪持续超过半年以上，就可能发展为抑郁。

“我是真的没想到他会抑郁，只是觉得心情不好，缓缓就好了。”杨先生很配合乐医生的治疗，“有病就治啊，精神上生病和其他疾病一样。”

将近两周的住院治疗，老杨情况出现好转，肩膀不疼了，睡觉好了，话也多了起来。杨先生也在反思，“对父亲的情绪关注确实不够，以后还是要多陪伴。”

### C 不吃医生开的药 她买了10多万的保健品

在浙江省人民医院望江山院区的临床心理科病房内，近三分之一的住院患者都是60岁以上的老人。

67岁的杜阿姨(化名)是因为重度抑郁入院，之前因为失眠、浑身疼痛，她从头到脚都做了检查也没发现什么问题，没想到是情绪生病了。说起自己的病情，她不提名字，只说：得了这种病，或者我们这种人。

廖峥变经常对患者和家属说，不要害怕听到抑郁症、焦虑症，“快速接纳，积极面对，及时干预，老年人的这类疾病治疗效果都非常好。”

60多岁的温阿姨(化名)是位退休教师，一次偶然的机会接触到投资理财，在对方的说服下，先后投入300多万元，最后发现是一场骗局。

受不了打击的温阿姨开始失眠、没有食欲、体重骤降。她意识到自己需要帮助，所以主动到浙江省人民医院临床心理科接受治疗。

“她来的时候已经处于重度抑郁的状态，但依从性很好，药物治疗配合心理疏导，一两

对老年人的这种居丧反应，杭州市社会福利中心“芸汐工作室”负责人秦芸有很深刻的体会，“我们这里高龄老人居多，不仅是伴侣，周围的人去世都会对他们造成冲击，心理干预要走在前面。”

前段时间，86岁的唐爷爷(化名)的老伴突发疾病离世。

“他们一直住在一起，爷爷无法接受，事发后，坚持让120继续送到医院抢救，我们按照他的要求去做，让他一开始就不留遗憾。”准备奶奶的后事时，评估唐爷爷的身体以及征求家属后，秦芸建议唐爷爷参加整个过程，“让他参与整个过程，慢慢接受。尤其是到告别仪式的现场，在那个环境中，想哭就哭，可以发泄情绪。”

做完这一切，秦芸建议唐爷爷的家人暂时接老人回家居住一段时间，“福利中心原来的房间里都是奶奶的痕迹，容易触景生情。”

一个多月后，唐爷爷觉得自己可以回来了，秦芸和家人陪同他一起整理奶奶的遗物。

“如果没有前期的疏导，巨大冲击下，老人的情绪很容易出问题。”秦芸说。

周后，状态就慢慢好转。”廖峥变说。

63岁的吴阿姨情况刚好相反，她是焦虑状态不太严重的时候，在家人的陪同下来就诊的。但是治疗一个月后，情况不仅没有好转，反而开始出现抑郁症的状况。

“我不理解，因为她的病情不算重，换了好几个方案，怎么没效果？”廖峥变思来想去，也找不到症结。

后来，吴阿姨(化名)的老公发现，吴阿姨不知从哪里购买了很多保健品，对方告诉她，不要吃医院的药，吃这个管根治。

“她没有吃抗焦虑的药物，花了10多万元去买了那些保健品，瞒着家人，还照常来复诊、开药。”廖峥变哭笑不得。

家人清理了她所有的保健品，最终说服她住院治疗。

“家里有一人患病，如果不及时治疗，很容易把一家人拖垮。”廖峥变在日常门诊中，目睹了太多这样的状况，“于患者还是于家人，都要对情绪‘感冒’引起重视，早发现早干预。”