老伴去世数年 他似乎已走出哀伤

可太阳落山后却像变了个人

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 吴煜)“白天好好的,一到傍晚就心慌得不行,也分不清方向,我这是怎么了?”近日,76岁的李大爷在家人陪同下来到浙江省中医院就诊。

李大爷的儿子李先生告诉医生,去年下半年开始,一到太阳落山,父亲就像变了个人,焦躁不安,甚至指着天花板说有人监视他,症状可持续几小时,有时甚至整晚。

精神卫生科医生龚浩冉表示,是典型的“日落综合征”表现。这是阿尔茨海默病或其他认知障碍患者的一种伴随症状,通常在日落时分出现,表现为意识模糊、方向感丧失、情绪波动大、幻觉,甚至攻击行为等。傍晚光线昏暗,患者对环境辨识能力较差,易受外界刺激而诱发症状。此外,患者饮用浓茶、咖啡,服用某些药物,或者睡眠过多,甚至照护者态度不佳,都可能加重这种症状。可以说,阿尔茨海默病是“日落综合征”的发病基础,而“日落综合征”是患者在特定时间表现出的复杂行为和精神症状。

“是我们陪伴太少。”李先生感慨,前些年母亲去世,父亲并没有表现出过度悲伤,他们都忽视了父亲的心理需求。

在采取一定药物治疗手段的基础上,龚浩冉也给出照顾老人时需注意的几个方面。

保持生活环境舒适、稳定。患者房间内可摆放熟悉的物品,如家人照片、纪念品等,有助增强安全感,减少焦虑情绪。傍晚适当调亮室内光线,减少噪音和访客,避免引起情绪波动的因素。同时,保证生活作息规律。

采取音乐疗法和放松训练。多听些舒缓音乐,有助放松情绪。同时,引导进行深呼吸等简单的放松训练,增加互动,转移注意力。

调整饮食。避免在傍晚摄入含糖和咖啡因食品,适当增加富含色氨酸食物,如牛奶、香蕉等。

遭遇挑战陷入沮丧咋办

连续三周每天记录三件感激之事

正念冥想,倡导将注意力聚焦于此刻,全然拥抱现实;积极心理学,则深入探索人类优势,致力于幸福生活的构建。两者尽管采取不同的途径,但都朝着一个共同的方向努力——增强个体的生活满意度与心理福祉。

正念冥想引领我们减缓步伐,将心念集中于每一次呼吸的节奏、每一次心跳的跃动,乃至身体最微妙感知上。

研究揭示,持续的正念冥想训练能够深刻影响大脑神经网络的连接方式,提升其适应力和灵活性,进而帮助个体有效缓解压力、优化情绪调节能力。

《心理学前沿》期刊发表的研究表明,拥有超过20年冥想经验的人,其大脑灰质体积相较于非冥想者显著更大,这暗示了冥想具有延缓大脑衰老进程的积极作用。

积极心理学如同心理学领域的一股清新之风,它不再局限于疾病与治疗的研究,而是转向探索和颂扬人类的优势与潜能。

研究显示,积极心理学中的感恩实践能大幅度提高个人的生活满意度和幸福感。那些连续三周每日记录3件令其感激之事的参与者,不仅即时感受到幸福感的跃升,而且这种正面效应在接下来的数月内依然持续显现。

此外,积极心理学还着重培养乐观、希望等积极心态,使个体在面对生活挑战与逆境时更加坚韧不拔。

遭遇挑战之际,不妨进行一次正念呼吸,让内心重归宁静;陷入沮丧之时,试着列出一份感恩清单,让心灵沐浴在温馨的光芒之中。

这些简易却有效的行动,正是正念冥想与积极心理学携手合作的生动体现。

据朝阳心理健康、北师大积极心理微信公众号

疏导消极情绪
巧用两个妙方

消极情绪如何疏导?不妨试试以下妙方。

可通过调节睡眠节律的方式,疏导消极情绪。找到适合自己的睡眠时长,之后给自己一个计划入睡时间,留出前后1个小时的灵活性。在入睡前留出至少半个小时安静放松时间,在睡前做瑜伽、拉伸、看看闲书等,降低大脑思维速度。

此外,还可从饮食方面着手。在规律的时间吃饭,时常换换菜谱,让吃饭变得有意思。部分食品也能调节情绪,如巧克力可一定程度提升情绪和注意力。

据广州老龄微信公众号

面对衰老调整心态
家庭关怀也有诀窍

应对年龄增长带来的心理压力,可从两方面着手。

从老年人自身角度,多关注自身优势与能力,积极寻找新的价值体现方式。比如有的老年人有着精湛的手工技艺,孙辈看望时,传授他们传统手工艺。看着孩子们眼中闪烁的好奇与崇拜之光,有助重拾自信,意识到岁月虽带走部分活力,却赋予了传承重任。

从家庭成员角度,设立“感恩时刻”。子女真诚感谢老人付出,送上精心准备的礼物,如手工围巾、养生足浴盆等,让老人沉浸在家庭的温暖怀抱中。

据东莞市精神卫生中心