

退休“偷”走了她的快乐？

警惕60岁及以上人群中易发生的情绪障碍

退休生活原是很多人眼中的“二次青春”，但张阿姨的生活却发生了翻天覆地的变化。

前不久，杭州市第七人民医院老年精神二科病房内来了62岁的张阿姨，她原是一名初中教师，性格温和有礼，除了喜欢将自己打扮得清爽干净外，最大的爱好就是在自家小院子里打理花草草，然而不知道从何时开始，张阿姨对小院子不再上心，整天将自己关在房间内，那些漂亮的衣服也在衣柜中落了灰……

起初家人对张阿姨的变化并没有放在心上，渐渐地，张阿姨开始整晚整晚不睡觉，甚至将剪刀对准了自己……家人终于意识到不对劲，于是

将张阿姨送到医院，经过医生初步评估和相应检查，诊断她患上了抑郁症。

然而，为什么原本热爱生活的她会患上抑郁症？

在经过药物治疗和心理治疗后，张阿姨逐渐向医护人员敞开心扉：5年前丈夫去世，张阿姨把所有精力放在工作和个人爱好上，退休后的独居生活让她感到失去了价值感，越来越感到孤独，无法适应没有老伴的日子，又怕增加子女负担，一直强撑着，从未和其他人倾诉过最真实的想法，还要在家人、外人面前装得很快乐。

最终，撑不住的她情绪几近崩溃，无法正常生活。

医生表示，老年抑郁症一般是指为60岁及以上特定人

群广泛和持续存在的情绪异常，也包括55岁以后首次抑郁发作的晚发性抑郁症以及早发性抑郁症在老年期的复发或持续。

在治疗方面，老年抑郁症主要适用治疗方法以药物、改良电休克、中医非药物治疗、运动干预等为主。

“当然，必不可少的是家人的关爱和理解，这些都可以成为患者情绪的稳定剂。”医生表示，“衰老是生命的自然旅程，但孤独与抑郁不应成为它的底色。摒弃‘老了就该不开心’的偏见，帮助老人找回生活的乐趣，因为他们的幸福，从不会太迟。”

作者：杭州市第七人民医院老年精神二科 唐艺

一个人值不值得交往 看这三点就够了

真正有本事的人，面对某些方面比自己强的人，他们谦虚而不自卑，既能正视人与人之间的差距，又能看到自己的闪光点，他们从不把优越感写在脸上，更不会拿别人的窘境来彰显自己的价值。

一个人生气时，是合理表达诉求，还是肆意咆哮，最能反映出这个人真实的教养。

一个有担当的人，遇到问题时，他们第一反应不是推卸责任，而是解决问题。他们能扛事儿、有能力，事事有回应，件件有着落。在这个世界上，比聪明更难能可贵的，就是为人踏实可靠。

据人民日报微信公众号

没有边界感 真的会让人不舒服

边界感，是一个人的必修课，它不是隔阂，是让爱与善意流动的安全通道。成年人的交往，是点到为止的默契。最舒服的关系，莫过于适可而止的关心，恰到好处温暖的温暖。有涵养的人，皆有着清晰的边界感。他们从不强迫他人分享自己的情绪和事物，不会热情过头，也不会肆意干涉他人生活，更不会逼着他人利益共享，喜怒哀乐只与自己有关。因为他们明白，一味地逾越边界，即使再好的感情，也会败于理所当然。

据新华社微信公众号

五个方法助你找回内心平静

己，却忘了给心灵松绑。

想要打破精神内耗的怪圈，试试这5个实用方法。

觉察情绪，给内耗按下暂停键：当负面想法出现时，先别急着陷入其中，试着跳出来观察自己的情绪，问问自己“我现在在想什么？这种想法让我有什么感受？”就像给情绪照镜子，当你看清它的模样，就能减少被它支配的可能。

接纳不完美，放过自己：世界上根本就不存在完美的人，那些所谓的“完美人设”，不过是精心修饰后的展示。允许自己犯错、允许自己偶尔摆烂，接受当下的不完美，你会发现生活突然轻松许多。

专注当下，把手头的事做到极致：与其为未来焦虑，不如把注意力拉回到此刻。吃饭时就专注品尝食物的味道，

工作时就全心投入完成任务，当你沉浸在当下，焦虑和不安自然会被抛在脑后。

建立边界，屏蔽外界干扰：别人的看法重要，但你的感受更重要。学会拒绝不合理的要求，减少无意义的社交，把精力留给真正重要的人和事，守护好自己的心理空间。

行动起来，用成就感对抗焦虑：内耗严重时，越想越迷茫，不妨先迈出第一步。哪怕只是整理房间、读几页书，完成小目标带来的成就感，能一点点重建你的心理能量。

心理健康不是奢侈品，而是必需品。别让精神内耗偷走你的快乐和能量，从今天起，尝试用这些方法和自己和解，好好呵护内心的小世界。

据陆军第七十七集团军医院微信公众号



图据AI生成

其实，很多精神内耗都源于我们对自己的过度苛求、对未来的过度担忧，以及对他人评价的过分在意。但这些让我们焦虑的事情，往往是还未发生的想象，或是已经过去的无法改变的事实。我们像被困在牢笼里的困兽，用“完美主义”“应该思维”不断攻击自