

老年焦虑症的团体心理治疗

▲ 四川省资阳市精神病医院 汪辉艳

团体心理治疗主要是通过让老年焦虑症患者在治疗师的帮助下组成一个团体，通过患者间的相互交流、协作，提升患者间、患者与治疗师间的信任感，并通过患者间相互帮助，解决其生活中的一些焦虑诱因，使患者的焦虑情绪能得到有效缓解，并学会自行控制自身情绪状态，减少经治疗后焦虑症复发的机率。

什么是老年焦虑症

老年焦虑症是一种心理疾病，其患者常有心烦意乱、紧张焦虑、脾气暴躁等临床症状，由于此病症同其他精神类疾病相似，因此此病症识别率较低，而老年焦虑症患者则常易因此病症而有自杀、精神致残等行为，对老年群体的生命安全带来极大威胁。

团体心理治疗老年焦虑症

团体心理治疗是指将患者组织在一起，

以团体形式所进行的心理治疗，由于许多心理问题的产生和发展同社会环境和人际交往有关，因此以团队形式进行心理治疗，也是通过此方式形成一个小现实社会的缩影，使患者间能相互影响，并在这个缩影中找到使自身产生焦虑的诱因，并通过人际交往方式的改变，或自身行为的一些改变，以帮助患者保持良好心理状态，进而达到治疗精神类疾病的目的。而团体心理治疗方式对老年焦虑症患者进行相关救治，能较好地帮助患者缓解焦虑症状，使其恢复较正常精神状态，具体的治疗方式如下。

首先做好相关准备工作。治疗师需同患者一对一沟通，使治疗师对患者具体的心理状态有初步了解，建立良好医患关系。

其次正式开始治疗。治疗的第一周为团体初创阶段，此阶段主要是由治疗师为团体里的患者介绍治疗方式的性质和目的，并一起为本团体取名，以增加团中成员的互动。

再让团中患者相互讲述自身的烦恼，或心理状态、想法等，促进患者间的认识、了解，使患者间能开始相互帮助，以缓解自身不良情绪。

治疗的第二至四周为团体过渡阶段，此阶段主要是通过安排一些适合老年人群的活动，如打太极、下棋、手语操等团体活动，促进患者间的凝聚力和对活动的参与度，并通过焦虑自评量表使患者对自身精神状态有深入认识，使患者能较正确、客观地看待自身病情，接纳自身焦虑情绪。

治疗的第五至七周为团体工作阶段，此阶段主要是让团中的患者相互帮助对方解决困难，这不仅能有效帮助患者缓解焦虑状态，也能通过相互帮助、交流，增强患者的团队感，建立战胜焦虑症的信心。且团队成员间也能相互分享此过程中的心得体会，帮助其他患者能更好解决一些问题。

治疗的第八周为团体心理治疗结束阶段，此阶段主要是回顾这次团队心理治疗的主要过程，患者间各自总结、分享自身的心得、体会，并通过治疗师的点评、指导，让患者能更好地将在团队心理治疗过程中习得的知识或方法运用在日常生活中，使患者能更好地解决生活中的一些困难或疑惑，更好地控制自身情绪状态，减少老年焦虑症的复发风险。

老年焦虑症的预防

由于老年焦虑症对老年患者正常的生活状态有较大影响，因此老年人群需做好相关预防措施。首先老年人群需保持良好的心态，知足者常乐，要学会制怒，不要遇事只会发脾气，要学会解决问题；其次需学会自我疏导和自我放松，要学会正视自身的焦虑情绪，并通过转移注意力等方式，缓解焦虑，且在焦虑时要学会放松。

什么是精神发育迟滞

▲ 广西北海市福利精神病医院 姚成伟

我们都会遇到这样的情况：孩子的身体发育正常，却比同龄孩子的学习能力、行为表现、社交技巧等方面慢一拍。有时，这种情况只是暂时的，可能孩子是“晚熟”，但若长期如此，我们便需要警惕一个可能的问题——精神发育迟滞。

精神发育迟滞的诊断

诊断标准和测试方法 精神发育迟滞的诊断涉及到许多因素，首先是对孩子的全面评估，这包括观察孩子的日常行为，例如他们的语言、社交技巧、学习能力、独立生活技能等。此外，医生也会询问关于孩子的出生史、病史、家族史等信息，以了解可能影响大脑发育的因素。确诊精神发育迟滞，通常需要进行一系列的心理和教育测试。例如，通过智商测试来衡量孩子的智力水平，智商测试包括了许多方面，如语言理解、记忆力、问题解决能力等。如果孩子的智商得分低于70，并且在适应日常生活技能方面有困难，那么可能就符合精神发育迟滞的诊断标准。此外，医生可能还会要求进行一些生理测试，例如神经影像学检查，包括磁共振成像（MRI）和电子计算机X射线断层扫描（CT）等，以检查大脑是否存在结构异常。这些测试可以帮助找出精神发育迟滞的生理原因。另外，医生也会对孩子的行为适应能力进行评估，这包括了孩子在学校、家庭、社区中的行为表现，以及他们对新情况的适应能力，医生会使用专门的评估工具和问卷，来收集这些信息。精神发育迟滞的诊断是一个全面、综合的过程，需要多方面的评估和检测，而早期发现、早期干预，对孩子的未来发展至关重要。对于家长来说，一旦发现孩子存在发展迟滞的迹象，应尽早寻求专业的医学帮助。

在各年龄阶段的表现和诊断 每个孩子的发展都是独特的，他们在学习、理解和社交方面的进步速度可能会有所不同。然而，如果孩子的发展进度明显落后于同龄孩子，这可能是精神发育迟滞的迹象，是一种智力和行为上的发展障碍。在婴儿阶段，精神发育迟滞的一些可能迹象包括：

反应迟钝，例如对人的微笑或者声音反应迟缓；迟于正常时间达到发育里程碑，例如翻身、抓取、坐立或步行等；表达能力和理解能力较弱，例如迟于正常时间开始说话或者理解语言。进入幼儿和学龄前期，孩子的学习和社交技巧开始成为关注的焦点，精神发育迟滞的孩子可能会在学习新技能，例如学习字母、数字，或者完成简单的任务上遇到困难，他们也可能在社交互动上有所困难，例如难以理解和遵守规则，难以理解他人的情绪和意图。进入学龄期和青少年期，这些问题可能会变得更为明显，学习困难可能会影响到学业，社交问题可能会导致孩子与同龄人的关系紧张，此外，他们可能会在生活技能上有所困难，例如自我照顾、规划和组织任务等。

精神发育迟滞的原因

当我们看到孩子在学习、理解和行为上比同龄人慢，或在日常生活技能上遇到困难时，可能会想知道造成这些问题的原因。精神发育迟滞，是一种由许多复杂因素引起的疾病。精神发育迟滞的原因多种多样，包括遗传因素、出生时的并发症、环境因素和生活方式等。许多基因变异或者遗传疾病，如唐氏综合症和费氏综合症，都可以导致精神发育迟滞，出生时的并发症，如早产、低出生体重，或者出生时缺氧，也都可能损害大脑的发育。此外，环境因素也可能影响孩子的大脑发育，例如，如果母亲在妊娠期间饮酒、吸烟，或者接触到某些有害化学物质，都可能影响胎儿的大脑发育。生活方式，包括营养不良和接受的教育程度，也可能影响孩子的发展。

小结

精神发育迟滞是一种心理健康问题，主要表现为认知和社会功能的发展不同步，这种状况的原因可能来自多方面，包括遗传因素、环境影响、母体妊娠期疾病、早期脑损伤等，受影响的个体在情绪理解、学习能力、解决问题的技巧、社会交往等方面可能比同龄人落后，治疗涵盖行为疗法、语言疗法、职业疗法以及家庭和社区支持。

防治抑郁症不能忽视中医药

▲ 广西壮族自治区退役军人医院 韦群武

抑郁症是一种较为常见的精神疾病，以情绪低落、兴趣减退、快感缺失等为主要表现，多数人伴有睡眠障碍、饮食障碍、焦虑等，治愈难度较高且有较高复发概率。据临床数据统计，约有15%的抑郁症患者死于自杀，疾病给患者本人、家庭乃至社会都带来了较重的负担，已经被列为中国第二大负担疾病。

当前临床治疗抑郁症的方法主要有西医药物治疗、认知治疗等。随着中医学技术发展，抑郁症能够通过中医药的方式治疗，且安全性更加理想，因此，防治抑郁症，不能忽视中医药。

西医药治疗抑郁症效果显著，但局限性也十分明显，价格昂贵，服药注意事项较多，副作用明显且停药后复发概率较高，患者依从性较差。利用中医药治疗抑郁症，与西医最大的优势在于能够辨证施治，循证求因，凡施治并求本。因为五行相因，故抑郁症的发病机制与脏腑生理功能密切相关，任一脏腑发生“郁”都有可能影响到其他脏腑，导致多个脏腑至郁，临床中常见的抑郁症类型有心脾两虚、心肝火旺、脾肾阳虚、阳亢血热等，半夏厚朴汤、逍遥散、柴胡疏肝散、四逆散、百合地黄汤等均是临床治疗抑郁症的常选药方。

关于心脾两虚 患者除了有情感抑郁的典型症状之外，还会出现心悸、失眠、易惊、健忘、自觉思维迟钝以及工作、学习效率下降等，多数患者伴有腹胀便溏、口干便结、舌淡苔白，脉象细线或细缓，治疗以理气解郁、健脾养心为主。

关于心肝火旺 患者主要表现出情感狂躁、行为粗鲁且难以控制、通宵不眠等，多数伴有体重下降，舌红、舌苔黄或燥，脉弦滑或数，治疗以清新泻肝、凉血安神为主，例如可以滋水清肝饮，药方中的熟地能够补血养肝、敛汗固脱，联合牡丹皮、栀子等能够养血、清肝火、宁心安神；经络疼痛的患者，会表现出身体各个部位的疼痛，可选择疏经通络的药物，如独活、桂枝、羌活、络石藤等。

关于脾肾阳虚 患者主要表现为惊恐多疑、嗜睡少动、乏力、消瘦等症状，舌苔发白或滑，脉象沉细或弦滑，治疗以养肝解郁、

温补脾肾为主。

关于阳亢血热 患者主要表现出情绪高涨、兴奋、思维活跃、精力旺盛、注意力不集中、自制力减退、冲动易怒等，寐少口干、面红头痛，脉弦或滑。

关于肝气郁结 患者主要表现为胸闷、腹胀、嗝气、食欲不振等，可选择疏肝理气的药方，如四逆散，药方中的柴胡能够散热解表，白芍能够养血敛阴、止痛，枳实能够破气消积，联合能够收透解郁热、疏肝理气。

关于痰湿 患者主要表现为心悸、胸闷、失眠、头晕等，总感觉咽部有痰且很难咳出，可选择祛湿化痰的药方，如半夏厚朴汤，药方中的半夏能够消痞散节、燥湿去痰，厚朴能够化痰降逆行气，茯苓宁心安神，紫苏能够理气宽中，生姜能够温肺止咳，联合实现化痰、宽中、解郁之效。

中医药治疗抑郁症的最大优势就是辨证，能够将疾病的“因”和“症”紧密结合起来，全方位、多角度分析发病原因、症状特点等，整体认知疾病本质。例如，从性别角度分析，临床数据统计，女性患上抑郁症的概率远高于男性，从中医的角度分析，肝主藏血、疏泄，女性会经历月经、分娩等过程，很容易导致气血亏损、脏腑失养，进而出现思维迟缓、情绪低落等抑郁症症状，对于中医药依据肝脏在抑郁症发病中的重要作用并结合女性特点，总结出了独有的疏肝、调经、养血之法，对临床治疗女性抑郁症有着非常重要的意义；从年龄角度分析，青少年、老年是抑郁症高发人群，青少年因为心理尚未成熟，容易受到学习、生活中的各种因素影响，产生负性情绪，老年人群则因为身体素质减退导致精血不足，加上生活影响，很容易出现心理上的失落感，因此，中医药可以根据老年人的特点选择补肾、滋阴、养精等方法，促进临床老年抑郁症患者的治疗。

另外，中医药防治抑郁症还可以选择电针治疗、体针治疗、走罐治疗等，通过辨证选择穴位来达到不同的治疗效果。

综上所述，中医药治疗抑郁症有着其独特的优势，对于抑郁症患者而言，不失为一个防治选择方向。