

“做了34年老年精神科医生，我最大的感受是，大部分老年抑郁的患者往往没有明确的起因，很多老年人在现实生活中过得非常好、没有受到任何刺激和打击，什么事情都没有，却渐渐出现失眠、心情不愉快、不愿意出门、活动减少等抑郁症状。其实这样的病人在临床上更多见。”北京安定医院芜湖医院老年病房主任鲍枫介绍。

北京安定医院芜湖医院老年病房主任鲍枫一直记得，三十多年前他在医院的病房里因为一句话，救回来的一位重度抑郁、只想自杀的老先生。

“你一个刚刚毕业的毛头小子，怎么可能让我变好？”这是鲍枫将秦超（化名）接来病房时听到的第一句话，“您这个病一定能好，就两周时间，您跟我打个赌？”鲍枫说道。

没有人知道，说这句话的时候，秦超已经将一根足以“结束生命”的尖尖的筷子藏在了被褥下，随时准备等医生走后结束自己的生命。因为鲍枫的一句话，秦超忽然想和他赌一把，这一赌，让秦超熬过了最难的两周，抑郁情绪大大缓解。

生死往往在一念之间、沉默的悲观主义者、孤独的自我否定者，和老年抑郁患者打了34年交道的鲍枫这样形容这一群体。

“被照顾了一辈子，老伴突然离去让她陷入抑郁”

患者：李美兰（化名），女，66岁，老伴突然离世抑郁2个月

“我为什么没有发现他有问题，没有及时把他送入医院？”2023年11月6日，是李美兰迄今为止，遇到的最大的“坎”，从这天开始，李美兰每天不停地重复这一句话，生活完全停滞。

那天，北京气温骤降，李美兰和丈夫和往常一样，拉着小推车从家前往菜市场，买完菜回家的路上，丈夫忽然说胸闷、气短，两个人在小区的长椅上稍稍坐了一下，并没有太在意便返回家中，当天下午，李美兰的丈夫猝死离开了。

从那一天开始，一直被丈夫照顾得很好的李美兰仿佛完全失去了生活的重心，吃不下饭，整宿整宿睡不着觉，晚上躺着哭、白天坐着哭，家里的一切大小事务也无法参与，只会不停地“自责”，不停地重复，“是我没有发现他有问题，是我没有及时把他送到医院。”

近两个月的时间，李美兰也几乎没有走出过家门，老伴的后事也帮不上任何忙，不见任何亲戚和朋友，已经成家的女儿只能搬来和妈妈住，通常，女儿上班走的时候和下班回来，妈妈都在

“没有想过这个病会找上我” 走进老年抑郁症群体

健康时报记者 孔天骄 王艾冰



9月10日，北京回龙观医院老年科病区主任燕江陵（左）在门诊接诊老年患者。受访者供图

一个地方抹眼泪或发呆。

“她来找我的时候，整个人都没有精神，垂着头，衣服和头发也非常的随意，我问她任何问题，她都会回到自己对不起老伴上。”鲍枫回忆，其实，李美兰的这种情况，很多老年人都会经历，相守一辈子的亲人忽然离去，一定会被打击和情绪低落，如果这种情况影响到正常的生活秩序，甚至整日不吃饭、整宿不睡觉，就要考虑抑郁倾向。

经过30多分钟的问诊，鲍枫给她开了一些基本的检查，确定李美兰的躯体没有问题后，李美兰被确诊为中度抑郁。

“这类患者一般是外源性抑郁，常见的原因是突然面对生活的重大变故，没有任何思想准备，出现这种情况后，容易方寸大乱、不知所措，不知道未来的生活会变成什么样子。”鲍枫告诉记者，现在很多老人的家庭和李美兰一样，孩子多在外打工，老人只能靠老伴相互扶持，一旦有人去世，尤其是突然离去，确实要警惕心理的应激反应。

在鲍枫的建议下，李美兰遵

医嘱服用了抗抑郁药物，并且找了心理医生，辅以心理方面的治疗，“抑郁症虽然病因不明，但抑郁症属于生理疾病，基本是脑神经出了问题，所以中度抑郁症患者一定要服用相关药物，再针对诱因进行心理治疗。”鲍枫解释，此后，李美兰在2周后和6周后，分别进行了两次复诊。

“她的状态明显有了改善，最后一次来的时候，整个人都精神了许多，也比较自如和从容，虽然还有失去亲人的悲伤情绪，但明显已经恢复到正常的悲伤情绪。”鲍枫告诉健康时报记者，她的女儿说到，妈妈被确诊为抑郁症后，她们听了心理咨询师的建议，全家搬来和妈妈一起住，经常带着妈妈出去遛弯，和她说话，慢慢地陪她一起接受了爸爸的离去。

鲍枫说，“一般由生活事件导致的外源性抑郁大多起病比较急，治疗时间也相对较短，服药半年到一年就能恢复，并且我一直坚信，抑郁症只要规范的治疗，家庭、社会支持做得好，就一定能治好。”

“做了一辈子老师，退休后从抑郁进展为认知功能障碍”

患者：王立刚（化名），男，77岁，退休六年后患上严重抑郁症

“干了一辈子教育工作，我从未想过心理疾病会发生在我身上。”2021年，王立刚确诊为严重抑郁症，随着疾病的进展，并进一步确诊为认知功能障碍。在王立刚的女儿王津（化名）的印象中，她的父亲一直是位和蔼可亲的人民教师，她也从未想过退休后的父亲能与抑郁症扯上关系。

“我父亲在退休前，把所有的精力都投入到工作中，一直努力工作。59岁退休后，曾协助他的好友做了五六年的摄影工作，但这份工作结束后，我们发现65岁的他，似乎一直难以从工作的状态中抽离出来，在家的大部分时间就是坐着发呆，情绪低落。”王津告诉记者，她的父亲从那时开始，变得沉默寡言。

下转 16版