

一老太四个月睡不好瘦了30斤,一查原来是患了抑郁症

失眠患者七成是因心情不好

本报3月21日讯(记者 闫丽君 通讯员 刘肖宏 实习生 乔楠) 近年六旬的崔老太因为失眠导致浑身是病,四个月竟瘦了30斤,甚至想到自杀。21日是世界睡眠日,记者获悉,在生活压力下,越来越多的中老年人患有不同程度的失眠,而其中70%的失眠患者是因为心理焦虑或者抑郁造成的。

老睡不着老太想自杀

“母亲失眠已经快四个月

了,最近俩月真不是人过的日子。”近日,家住牟平某小区的王女士带着59岁的母亲来到毓璜顶医院心理咨询门诊。

王女士说,她的母亲每到晚上就难以入睡,好不容易睡着了又特别容易醒。尤其是到了凌晨三四点钟,一旦醒来就再也睡不着了。自从失眠后,王女士的母亲崔老太的饭量也大大下降,还老是胃疼。“四个月瘦了近30斤,住院两个月了,压根不见起色。”王女士告诉医

生,母亲失眠,全家人都跟着睡不好。

而更让孩子们担心的是,因为母亲睡眠质量不好,她老是说胡话,还伴有心慌。“有时候她自己坐着坐着就哭了,说连累了我们,不想活了。”母亲流露出的轻生念头吓坏了王女士。

70%失眠者因心理问题

经过检查,毓璜顶医院心理咨询门诊的主任医师苏路侠表示,崔老太睡不着,已

经不是单纯的失眠,而是患上了抑郁症,而失眠仅仅是她的一个表现症状而已。

苏路侠介绍说,因生活压力的加重,使得越来越多的中老年人开始失眠。她表示,前来心理咨询门诊的80%患者是失眠患者,而这当中将近70%的失眠者都不是单纯的失眠,而是因为心理焦虑或者抑郁而睡不着。

对此,苏表示,许多失眠患者兼有其他方面的病症,也都

是失眠惹的祸,而很多市民却都不以为然,头痛医头脚痛医脚,或者自行服用安眠药等药物,结果延误了治疗时机。

改善睡眠,先放轻松

苏路侠表示,要想治好失眠患者,首先应该关注他们的心理健康。苏说,充足的睡眠是保持良好健康状况又是睡好的前提条件。尤其对于那些中老年失眠患者,一定要先了解清楚失眠的

原因,多给予他们生活上和心灵上的关心和关爱。

“春天了,多去户外散散步,或爬山或跳舞,多做运动。”苏建议。她说,人们之所以会春季犯困,就是因为春暖花开人们的情感相对来说得到了宣泄,所以想睡。而对于一些长期依赖药物的患者而言,苏建议,除了做一些必要锻炼和保持心里舒畅外,这些患者还需要借用适量的药物,来达到睡觉的目的。

2011年烟台市县乡机关招考公务员录用计划及招考职位

Table with columns: 县市区, 招录机关, 职位类别, 职位名称, 职位简介, 招考计划, 招考对象, 专业要求, 专业及学历要求, 学历要求, 学位要求, 备注, 咨询电话. The table lists various government positions across different districts like Zibo, Laoshan, Fushan, etc.