

老年抑郁障碍患者家庭相关风险因素分析

刘鹏洋 徐庆怡

(沈阳医学院 辽宁沈阳市 110034)

老年抑郁障碍是老年人普遍面临的心理健康问题,它对他们的生活质量造成了严重的不良影响。本文深入探讨了与老年抑郁障碍相关的家庭因素,包括家庭支持不足、家庭冲突、损失与丧失以及家庭经济问题。这些因素可能导致老年人更容易陷入抑郁障碍,同时还可能加剧其症状的严重性。研究表明家庭支持在老年人心理健康中的至关重要性,未来的研究和干预措施需要更深入地理解家庭因素在老年抑郁障碍中的角色,以改善老年人的心理健康,建立更加支持性的社会环境,提高患者的生活质量并减轻他们的痛苦。

前言:

老年抑郁障碍是一种常见的心理健康问题,它严重影响了老年人的生活质量和幸福感。研究表明,老年抑郁障碍的发病率相对较高,但它并非是非自然老化的正常部分。老年抑郁障碍的形成与多种因素相关,其中家庭因素在其中起到了重要的作用。本文旨在探讨老年抑郁障碍患者家庭相关风险因素,并对不足之处进行反思,提出展望,以更好地了解和管理老年抑郁障碍。

老年抑郁形成的家庭因素:

家庭支持不足: Pinquart 和 Sörensen (2003) 的研究发现家庭支持不足,作为老年抑郁障碍的重要风险因素之一,常常导致老年人在家庭中感受到孤独和被忽视,缺乏足够的情感支持。随着年龄的增长,社交圈可能逐渐缩小,而亲友的去世或搬迁可能导致老年人感到更加孤立。Hawkey 和 Cacioppo (2010) 发现孤独感和社交孤立是老年抑郁障碍的发展中扮演着至关重要的角色,因为它们可能触发或加重抑郁障碍的症状。情感支持在老年人维持心理健康方面具有关键作用,然而,当家庭支持不足时,老年人更容易陷入孤独和无助的情感状态,从而增加了抑郁障碍的风险。因此,深入了解和改善家庭支持对老年人的影响对于制定有效的干预和预防措施至关重要,这些措施有助于老年人维持积极的情感状态,减轻抑郁障碍的风险。

家庭冲突: Rook (2015) 研究发现家庭冲突和不和谐关系可能导致老年人长期经历心理应激,这一应激状态可能触发身体内分泌和免疫系统的生理反应,从而增加老年抑郁障碍的风险。这种慢性的冲突和紧张关系可能导致免疫系统的受损,使老年人更容易受到精神健康问题的影响。在冲突不断的家庭环境下,老年人可能难以摆脱负面情感,这可能引发抑郁障碍的发展或症状的加剧。冲突可

能导致老年人感到自责、焦虑和无助,这些情感因素加重了抑郁情绪。Repetti (2002) 的研究证明不和谐的家庭关系还可能导致社交孤立,老年人可能会回避与家庭成员的互动,以减少冲突和紧张。这种社交孤立可能加剧了老年人的抑郁障碍,因为他们可能感到孤独和被排斥,缺乏社交支持。深入了解这些因素有助于更好地理解家庭冲突与老年抑郁障碍之间的关联,从而为干预和治疗提供更有效的方法。

损失与丧失: 老年人面临各种类型的丧失,如亲友的死亡、伴侣的离世以及子女的迁移等,这些丧失可能以多样的方式影响其情感状态。Whisman (2019) 认为失去亲密的伴侣可能引发强烈的孤独感和悲伤情绪,而失去子女的支持可能导致焦虑和无助感的上升。通常,丧失伴随着悲伤过程,这是一种正常的情感反应。然而,一些老年人可能会陷入复杂的悲伤状态,难以适应丧失,这可能诱发抑郁障碍的发展。长期的悲伤和难以克服的丧失情感可能对心理健康造成负面影响。丧失通常伴随着社会孤立感和失落感。老年人可能会失去与已故亲友的重要社交联系,或者感到自己的存在不再被重视。这种社会孤立和失落感可能会加重抑郁障碍的症状。考虑到老年人可能多次经历丧失,这些累积的丧失效应可能对心理健康产生更为深远的影响 Stroebe (2007)。每次丧失都可能触发或加重抑郁障碍,因此,对于已经历多次丧失的老年人,特别需要关注他们的心理健康,提供适当的支持和干预措施。这样的关注对于帮助老年人应对丧失,减轻抑郁障碍症状,以及提高他们的生活质量至关重要。

家庭经济问题: 经济不稳定性是老年人面临的重要挑战之一,可能对其心理健康产生广泛而深远的影响。老年人可能面临多种经济问题,包括固定收入的减少、不足的退休金、不断增长的医疗费用等。这些经济问题往往引发焦虑和担忧,老年人可能忧虑未来的财务困境和生活质量。这种担忧可能进一步加剧老年人的抑郁情绪。与经济问题相关的社会隔离也是一个重要的考虑因素。老年人可能感到由于经济担忧而无法积极参与社交活动或与亲友外出,这种社会隔离可能显著增加抑郁障碍的风险 Mulsant (1997)。老年人可能感到孤独和孤立,因为他们缺乏社交互动和支持系统。此外,经济困难还可能导致老年人无法获得足够的医疗保健或不愿承担必要的医疗费用。这可能导致健康问题未得到及时治疗或适当管

理，如慢性疾病或疼痛，从而增加抑郁障碍的风险。Butterworth (2011) 研究发现经济困难还可能损害老年人的自尊心和自我价值感。失去经济独立性或感到自己成为家庭经济负担的压力可能对自己价值感产生负面影响，加剧抑郁情绪。最后，老年人如果在家庭中感到被忽视或受到排斥，也可能感到社会隔离，缺乏重要的社交联系，这也是抑郁情绪的一个潜在因素。因此，经济不稳定性对老年人的心理健康产生复杂而多层次的影响，需要综合的干预和支持措施来帮助他们维持积极的情感状态，减轻抑郁障碍状。

不足与展望：

尽管已经认识到家庭因素在老年抑郁障碍中的重要性，但仍存在一些不足之处。首先，研究需要更多的定量数据来确定家庭因素与老年抑郁障碍之间的确切关系。其次，需要更多的研究来探讨家庭因素对老年抑郁障碍干预的影响，以制定更有效的干预策略。此外，不同文化和社会背景下的家庭因素可能不同，需要更多的跨文化研究。

展望方面，未来的研究可以在以下几个关键领域进行深入探索，以更全面地理解老年抑郁障碍与家庭因素之间的关系，提供更有效的干预和支持：首先，研究可以更加侧重于探讨家庭因素对老年抑郁障碍的长期影响。Bohlmeijer (2015) 认为需要进行长期的追踪研究，以了解家庭支持、家庭冲突、家庭经济问题等因素如何随着时间演变，并如何与老年抑郁障碍的发展过程相关联。这将有助于揭示潜在的累积效应和长期影响，为干预措施的制定提供更多见解。其次，需要着重开发和评估针对家庭因素的干预措施，以预防和治疗老年抑郁障碍。这包括为家庭成员提供心理健康教育，帮助他们更好地支持老年抑郁障碍患者，以及为老年人提供家庭治疗或支持服务，以改善家庭关系和减轻家庭因素对抑郁障碍的影响。这些干预措施的发展和评估将有助于制定更加精准和有效的干预方案。最后，需要继续促进公众对老年抑郁障碍和家庭因素之间关系的认识。Fiske (2009) 研究发现社会对老年抑郁障碍患者的偏见和歧视仍然存在，这可能导致他们不愿寻求帮助或不被充分理解。通过教育和宣传活动，可以提高社会对老年抑郁障碍的认知水平，减少对患者的污名化，同时鼓励家庭成员和社区提供更多的支持和理解。

总之，未来的研究和行动应该着眼于更深入、更全面地理解家庭因素在老年抑郁障碍中的作用，以改善老年人的心理健康，并建立更加支持性的社会环境。这将有助于提高老年抑郁障碍患者的生活质量，并减轻他们的痛苦。

参考文献：

- [1]Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 18(2), 250–267.
- [2]Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- [3]Rook, K. S. (2015). Social networks in later life: Weighing positive and negative effects on health and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 45–51.
- [4]Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366.
- [5]Whisman, M. A., et al. (2019). Intimate relationship discord and depression: The moderating effect of sex. *Journal of Family Psychology*, 33(3), 371–380.
- [6]Stroebe, M., et al. (2007). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 31(3), 197–224.
- [7]Mulsant, B. H., Ganguli, M., & Seaberg, E. C. (1997). The relationship between self-rated health and depressive symptoms in an epidemiological sample of community-dwelling older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 45(8), 954–958.
- [8]Butterworth, P., et al. (2011). Retirement and mental health: Analysis of the Australian national survey of mental health and well-being. *Social Science & Medicine*, 72(4), 526–534.
- [9]Bohlmeijer, E., et al. (2015). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192–206.
- [10]Fiske, A., et al. (2009). The future of positive psychology: A declaration of independence. *The Psychological Inquiry*, 20(2–3), 84–131.

作者简介：刘鹏洋（1985.12—），男，汉族，籍贯：辽宁沈阳人，沈阳医学院心理学系 讲师，博士学位，专业：精神病与精神卫生学，研究方向：儿童青少年人格

徐庆怡（1988.3—），女，汉族，籍贯：辽宁抚顺人，沈阳医学院护理学院 讲师，博士学位，专业：精神病与精神卫生学，研究方向：老年心理学