

看护好更年期抑郁症者中医执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/594/2021_2022__E7_9C_8B_E6_8A_A4_E5_A5_BD_E6_c22_594423.htm 更年期抑郁症是更年期精神病中较觉的一种类型，女性比男性多发。本症对患者身心健康十分不利，甚至想自杀，为了避免发生意外，也为了患者早日康复，当抑郁症发生后，不但患者要采取积极的治疗措施，家人也要给予患者最好的照顾。某大学教授认为应该要做好以下几点：对患者要同情和理解。据很多抑郁症患者反映，自从他们出现抑郁症之后，自感心情郁郁寡欢，懒于动作和思考，但别人总认为他们有什么思想问题而对他们黄加指责和埋怨。在单位，同事不理解，回到家里，家人也不同情，这最使他们痛苦。由于在得到明确诊断之前，抑郁症患者本人往往也搞不清究竟自己发生了什么事，在走投无路的情况下，不少患者走上了绝路。因此，家属切忌用看正常人的眼光去看待抑郁症患者。抑郁症患者有时心情烦躁、焦虑、易冲动，觉得任何事都不称心，显得特别难与相处，这时，作为家属更需要注意自己的态度，不要针尖对麦芒，以免加重患者的病情。要多劝慰和鼓励患者，抑郁症患者多伴有自卑心理，对一切都感到悲观失望，对前途缺乏信心，遇事容易责怪自己。针对患者这些心理特点，家属应劝慰，引导他们从好处去想。一个人苦思冥想容易钻牛角尖，抑郁性神经症的患者亦然，他们都有这样的特点：与人交谈时心情会放松些，静下来了注意力又集中到自己的病上面，病情就随之加重。所以，当患者努力完成了某件事以后，即使做得不怎么样，亲人也应该对他（她）多鼓励，少批评。

患者在治疗的过程中可能会出现一些药物副反应，此时家属不要与他（她）一起忧心忡忡，对医生埋怨，而应该努力分散他（她）的注意力，耐心地引导他（她）。当患者因暂时没有出现治疗效果而丧失信心时，要帮助他（她）树立信心。当疾病稍有好转时，更要抓住时机鼓励他（她）继续接受治疗。抑郁症的治疗效果取决于充分的疗程与足够的剂量，很多病人的治疗半途而废，这与家属不配合有很大的关系。所以，病人急，家属不要急；病人没有信心，家属切忌垂头丧气。增加家庭的温馨气氛，寂寞的环境会使人产生抑郁的情绪，因此作为抑郁症者的家属，要尽可能抽多些时间陪伴病人。对于病情严重的患者，不要强迫他（她）做不愿做的事情，否则会增加他（她）的心理负担；但对病情较轻的患者，则应鼓励他（她）多参加些活动，例如看看电视、小说、或者外出旅游等。需要注意的是，患者的身心容易疲劳，因此旅游或逛街时要悠悠然，切忌来去匆匆，其实，这也是在进行心理治疗。抑郁症患者对家属的外出常不放心，因此，家属下班后要早些回家，以免患者担心。有些家属不理解这些琐事的重要性，下了班照样去串门或逛舞场，直到深夜方归，按照他们的话来说，是由于回家会感到“空气沉闷”，其实，这样做是非常不妥的。要注意性生活的协调。大多数抑郁症病人在发病期会有性欲减退和缺乏，这是暂时的现象，在此期间不要勉强病人过性生活，否则会加重病人的自卑心理，不利于病情的恢复。而且有些病人患病期间留下心理阴影，可能会成为以后性功能障碍的起因。性欲一般会随着病情的恢复而恢复，这是一种很自然的生物性信号，但家属常羞于对医生言明，如家属能坦然陈述患者的性生活，则

有助于医生对患者病情的诊断和恢复进展的判断。对于性欲减退，患者毋须为此进行治疗。由于男女之间的性爱是表现在多个方面的。患者通过温柔的语言，亲近的态度、拥抱、亲吻等同样可感受到性爱的乐趣。

自杀的预防。

这是抑郁症家庭照顾的重点。首先，家人必须知道哪些抑郁症病人最容易出现自杀行为。实践证明，患者在抑郁症的初期，严重期以及恢复期都可出现自杀行为。在此病初期，由于患者的情绪已经低落，但运动抑制尚不明显，此时如果有死的念头，就会随时采取行动；在此病的严重阶段，患者会有明显的情绪低落，对一切都失去了信心，一旦绝望了，自杀的行为就会发生；恢复期除有初期的心理过程特点外，还包括患者对抑郁症的认识，如受到社会环境等因素的影响，患者同样会出现自杀行为，研究发现，抑郁症病人感到绝望时，往往会增加自杀倾向。当抑郁症伴有明显激怒和焦虑时，自杀的危险性会很大，家属必须引起注意，抑郁症的疾病规律有晨重夜轻的特点，因此自杀行为多发生在早晨或上午。如发现病人有自杀的念头，家属无论白天、晚上都要寸步不离患者，随时注意观察病人的一言一行，危险物品如刀、剪、绳索等要收藏起来，门窗要做好防范措施，药品由家属保管好。家属在采取以上行动时要显得自然、隐蔽，不要引起病人的反感，患者有抵触情绪时要好言相劝。最后特别要警惕的是病人对病情的伪装。病人有时为了达到自杀的目的，会假装病情好转，显出欢乐的样子，此时家属如果放松警惕，就很容易发生意外。一般来说，抑郁症的好转有三个过程；首先出现的是睡眠和食欲好转；其次是思维感到灵活，动作多了起来，最后才出现情绪的好转。如果一个病人饮食不香，晚上

辗转难眠，时时起床走动，却声称情绪好了，这有悖于抑郁症恢复的通常规律，应该引起警惕。当然，这三个过程并不都适合于所有病人。总之，在家中照顾抑郁症病人是一项难度很大的工作，既要有耐心，又要很机敏，精神和体力的消耗自不待言，如果经过一个阶段的努力，患者的病情仍无好转，则建议送患者住院治疗。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com