

健康 360

你家中的老人是否热衷于抖音等 App？子女当警惕——

别让虚拟世界“偷走”老人的精神健康

记者 周晓露 通讯员 邵丽洁

在数字化浪潮的席卷下，智能手机和各类应用已然成为人们生活中不可或缺的一部分，就连老年人也开始融入这个多彩的数字世界。然而，其中隐藏的风险却不容小觑。富阳区第三人民医院老年精神一科就接诊了这样一位老年患者，她的经历给我们所有人敲响了警钟。

84 岁独居老人迷失在网络世界

周奶奶，一位 84 岁的独居老人，在老伴离世后，生活陷入了孤寂之中。子女们心疼她，为了让她的生活多些乐趣、消磨闲暇时光，便给她购置了智能手机，还安装了热门的抖音 App。周奶奶学习能力很强，很快就上手了，还给自己取了个有趣的网名“大王花”，时不时地拍视频上传，分享自己的生活片段。起初，看到周奶奶积极融入新事物，家人都十分欣慰，直夸她聪明。

但渐渐地，家人察觉到周奶奶的变化。她刷抖音的时间越来越长，常常一刷就是好几个小时。更令人担忧的是，她开始出现胡言乱语的情况。有一天，她突然坚称自己要嫁给外交官汪某某，还信誓旦旦地说对方就睡在自己身边，并且承诺会给她两千万。她还要求子女们辞去工作，理由是她靠给抖音视频“点红心”就能轻松赚两亿元，甚至计划把这笔“巨款”捐给解放军，让世界不再有战争。不仅如此，周奶奶时而开心地自称是“小仙女”，还宣称自己是“名医”，能给人看病，大清早便闭着眼睛喃喃自语，说一天要看 120 个病人。可有时，她又会因为觉得有人盗用她的抖音头像、偷走她的红心而大发雷霆。

曾经那个开朗乐观的周奶奶变得如此陌生，子女们心急如焚。经人介绍后，他们带着她来到了富阳区第三人民医院老年精神一科。科室主任张燕耐心地倾听家属的叙述，详细询问了周奶奶的病史，并安排了一系列专业的检验检查，包括认知功能评估和影像学检查。最终，周奶奶被确

诊为器质性精神障碍。

在张燕看来，抖音对于周奶奶而言，就像是一把打开潘多拉魔盒的钥匙。它本是一个娱乐平台，却在不知不觉中成为了周奶奶与现实世界之间的“滤镜”。短视频带来的即时快感，点赞、评论和粉丝数这些数字化的认可，极大地满足了周奶奶内心对关注和认可的渴望，填补了她因老伴离世、子女忙碌而产生的空虚。但过度沉迷虚拟世界，让周奶奶与现实世界的距离越来越远，她编织出一个完美的虚拟世界，在那里，她拥有了一切，成为受人追捧的“小仙女”、医术高超的“名医”，即将步入幸福的婚姻殿堂。这一系列荒诞的表现，实际上是她对抗衰老、孤独和无助的“心理防御机制”。

面对这样的诊断结果，周奶奶的子女们既紧张又担忧。张燕赶忙安慰他们，虽然周奶奶的病情较为严重，但只要积极配合治疗和护理，就能够有效缓解症状，让周奶奶重新回归正常生活，提高生活质量。

针对周奶奶的情况，老年精神一科的专业团队迅速制订多管齐下的治疗方案。医护人员们精心治疗、悉心护理，密切关注周奶奶的病情变化。在大家的共同努力下，周奶奶的病情逐渐稳定下来，情绪也不再像之前那样起伏不定，那些荒谬的想法越来越少，生活也慢慢回到正轨。看着母亲一天天好转，周奶奶的子女们满是感激，不停地说着：“感谢富阳三院老年精神一科，让我找回了原来的妈妈！”就在不久前，周奶奶的女儿还特意联系张燕，发来了周奶奶的视频。视频里，周奶奶系着围裙，在土灶上开心地炸着小鱼，脸上洋溢着幸福的笑容，女

儿开心地说妈妈“灵清了”。

要警惕虚拟世界对老人心理健康的潜在影响

张燕说，周奶奶的经历并非个例，在数字化时代，越来越多的老人开始接触网络世界，我们在帮助老人享受科技带来的便利时，更要警惕虚拟世界对他们心理健康的潜在影响。医生提醒子女应注意以下几点。

及时就医：当发现老人出现精神状态异常、行为举止怪异等情况时，一定要及时寻求老年精神科医生的专业帮助，进行系统的评估和治疗，切不可拖延。

理性对待：不要与患病老人争辩那些荒诞的言论，尝试站在他们的角度，理解其背后隐藏的情感需求，给予他们足够的关爱和尊重。

用心陪伴：多抽出时间陪伴老

人，鼓励他们参与现实生活中的社交活动，比如参加社区的老年活动、和老友聚会等，帮助他们重建与现实世界的紧密联系。

合理引导：适当控制老人使用电子设备的时间，尤其是刷短视频的时长。同时，引导他们关注积极健康、富有正能量的内容，避免陷入不良信息的泥沼。

据了解，富阳区第三人民医院老年精神一科设有 59 张床位，拥有 16 名医护人员，其中包括 4 名医生和 12 名护士，高级职称 2 名，中级职称 5 名。张燕的专家门诊时间为每周一上午（记忆障碍专家门诊，门诊楼一楼 106 室）和每周三下午（精神专科专家门诊，门诊楼一楼 105 室），每周六上午还会在医院门诊二楼心理咨询室开展心理咨询门诊（具体以挂号为准）。市民如有需要，可拨打咨询电话：63311040/63311041。



老年精神一科团队照片

寻手机失主、送老人回家……

三月春风拂面 执法队员暖人心



归还手机



送老人回家



归还身份证

本报讯(记者 姜炜 通讯员 王榕楠)虽已入春，天气却依然带着丝丝寒意。在城市的街街小巷，区综合行政执法局的执法队员们，不断用温情和担当，让群众感受到阵阵温暖。

前不久，执法队员在城区金平路巡查时，突然被一位大妈拦下，她手里拿着一部手机，满脸焦急：“这是我在路边捡到的，但找不到失主。”队员接过手机，发现屏幕上不断弹出短信消息，却因锁屏无法联系。于是队员们索性等待失主来电。没过多久，手机铃声响起，正是失主来电。约定好对接地点和时间后，执法队员们等到失主赶来，当面交还了手机。失主连声道谢：“我本以为手机找不回来了，真的太感谢你们了。”

在城市快速建设发展、交通出行进入快行社会的背景下，高龄老人外出可能会遇到各种困难。执法队员在日常巡查时，就发现一位八旬老奶奶在街边徘徊，神情迷茫，于是主动上前关心询问。原来，老人外出迷路，又没有手机，无法联系家人，因此不知所措。队员们担心老人受到风寒，立即将她扶上执法车取暖，通过社区联系到老人的家人，并将老人安全护送回家。见老人平安归来，她女儿十分激动，再三道谢。执法队员们说：“只要老人平安就好，这是我们的职责。”

清晨时分，城西中队执法队员在辖区巡查时捡到一张身份证。队员们深知身份证丢失会给失主的日常生活带来诸多麻烦，当即通过社区寻找失主。不久，失主闻讯匆匆赶来，从执法队员手中接过身份证并连声道谢。临别，执法队员不忘提醒对方，以后外出时一定要保管好随身重要物品和证件。

执法队员们说，城市管理，不仅是要营造一个美丽的城市环境，更要在日常工作中服务好广大群众，为群众排忧解难。

讲文明 树新风 扬正气

文明始于心 创建践于行