

■心理关注

辩证看待衰老 减轻惧老心理

人类本来就具有趋向“不衰”和盼望长寿的冲动,这种冲动愈大惧老心理就愈加强烈。因此,对衰老极度敏感、全神贯注的结果是自我暗示,自我加压,形成了种种惧老表现。

偏激 表现为两个相反的偏激趋向。一种趋向是以衰老认定自我价值,以点代面地否定自我,把自己看成“朽木无用”。自我评价过低必然引起自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是以衰老的需要,过高要求别人,希望得到他人的敬重、关心、照顾,却忽视他人及社会的实际条件、能力和可能性。如此心理落差反过来又激化了偏激,即由此自暴自弃,产生对他人的抱怨和不满。

疑病 无病亦疑,有病更疑。即使是对一些轻伤小恙也自认为病人膏肓、无药可救。间或谈病色变,问病又止,求医换药不断。

孤独 自我评价过低,生存意识消极及对他人的不满和抱怨,结果自我行为约束和自我精神“封锁”加大了与社会的疏远,形成孤独的生活习惯和行为模式,产生矛盾的孤独心理。这类老人既希望别人关心照顾,又惧怕期望落差带来心理冲撞而拒绝与人交往。

幻想 受衰老促动,惧老和盼望长寿的冲动愈发强烈。于是,以

自己的过去及他人的健康在心理描述未来。即以幻想假定欺骗自己,以获得一时的心理宽慰,自认、自考和自我陶醉而盲目乐观。比如,爱听他人关于健康的恭维话,一句“你愈来愈年轻了”可让其喜形于色;而一句客观地评价“你的确老了”却让他极度慌张。然而,陶醉毕竟是暂时的,幻觉体验一过,随之而来的是更大的衰老恐惧。

怕死 惧老的核心是恐惧死亡。死亡的阴影一直笼罩在心里。为此,惧怕谈论死亡,不敢探视病人,怕经过坟场和听到哀乐。甚至,看到一只死亡的动物也备受刺激,不敢正视。

抑郁 由于晚年是人生的丧失期,心理比较脆弱。面对衰老的客观事惧而无奈,最终极易造成抑郁。这种抑郁性质顽固,促使其生活兴趣进一步下降,无愉快感。

老人们要走出惧老心理,必须从两方面着手:

首先,作为老人要树立积极的生存意识,即正确对待人生,科学看待生命。通过对人生和自我价值



的合理认定提高对生命意义的领悟。由此,结合自身条件继续服务社会以激发生活热情、体验生活情趣,消除身心衰老对自我的不良暗示。正确对待疾病,有病求医,相信科学,不过分关注生理上的细微变化和片面强调他人对自己的态度。通过情绪转移加强人际交往,以消除与社会的疏远,避免自我孤立。辩证地看待衰老,变衰老为紧迫感,促进对生命的珍惜和人生意义的追求。

其次,社会、家庭要重视老人的生活,关心老人的健康,不仅让他们老有所养,更要老有所乐。孔子曰:“今之孝者,是谓能养。至于犬马,皆能有养。不敬,何别乎?”因此,关心老人的心理健康,及时帮助他们走出惧老心理则是精神赡养不可忽视的问题。所谓老有所乐,就是在制造、提供良好的物质生存条件的同时向他们提供、创造积极的精神生存环境。

钱伟

健康中国 我行动

欢迎订阅2020年

大众卫生报

全年定价120元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》

