



# 老年人照护 心理关怀要跟上

老年人安享晚年，除了衣食住行等物质上的需求，心理上的慰藉必不可少。老伴、子女、朋友对老人来说都非常重要，作为子女，一定要多抽时间陪陪父母亲，关注老人的身体及心理健康，让老人享受一段健康温馨的晚年时光。

### 老年人的心理和生理特点

1. **黄昏心理** 因子女离家工作、自身年老体弱或罹患疾病、丧偶等，感到生活失去乐趣，对未来丧失信心，感到悲观，对任何人和事都怀有一种消极、否定的灰色心理。

2. **自卑心理** 由于退休后经济收入减少，社会地位下降，感到不再受人尊敬和重视，而产生失落感和自卑心理，可表现为发牢骚、埋怨，指责子女或过去的同事等，或是自暴自弃。

3. **无价值感** 对退休后的无所事事不能适应，认为自己成了家庭和社会的累赘，失去存在的价值，自我评价过低。

4. **不安全感** 对外界社会反感，有偏见，从而封闭自己，很少与人沟通；同时，产生孤独无助的感觉，变得惧怕外面的世界。

5. **老年性精神病和精神障碍** 有些老年人，缺少规律的生活，又很少参加群体活动，或是家庭中夫妻关系、亲子关系不和，生活没有愉悦感，就可能诱发各种精神障碍，如焦虑症、抑郁症、疑病症、惧怕症、强迫症、癔症等。近年来，老年性精神病如老年性情感性精神病、老年性痴呆、老年性精神分裂症，由于某些慢性疾病引起的大脑衰退和心理变态等，发病率有增加趋势。

老年人因生理功能减退，机体抵抗力差，感知能力、视觉、听力、记忆力均下降，反

应迟钝、智力明显衰退等，相比年轻人，更容易罹患疾病，甚至因病致残致死。

### 如何做好老年人的心理陪伴

1. **尊重老人需要**，凡事倾听好商量。每个人都有获得他人尊重的心理需要，这对老人而言尤为关键。老人拥有丰富的阅历和人生经验，如果晚辈能多尊重，家庭大事多征求他们的意见，耐心倾听他们的心声，就能让老人获得心理满足。另外，注意一些生活细节，比如赴宴时让老人上座、出门时让老人先行等，会让他们感觉更温暖。

2. **社交需要**，莫封闭广交友。研究表明，老人多参加社交活动，比如与人交谈、一起遛狗等，能培养良好心态。建议老人不应自我封闭：一要多与家人在一起吃饭、唠家常；二要保持与旧友的关系，结伴钓鱼、爬山；三要主动结交新朋友，可以参加象棋队、京剧小组等，会发现许多与自己有共同语言的朋友。还可以上上网，老人适度上网有助提高生活质量，抑郁风险降三成。

3. **支配需要**，耐心对待多沟通。老人的社会地位发生变化，巨大的心理落差催生无用感和失落感，觉得没人需要自

己，有的就会通过干预、插手子女的生活找回自我价值。一旦有类似情况，子女首先要找机会跟父母聊聊，问问他们的想法，找到更成熟理性的解决办法。其次，提些行之有效的建议，帮老人规划晚年生活。

### 老年人也要学会自我心理调适

1. **自我宽慰**。老年人要学会自我宽解和自我安慰，切莫因为衰老而产生自卑、自弃的心理。同时，要尽量保持平和的心境，不勉强自己做一些力不从心的事情，遇事要三思而后行，切莫心急躁跟自己去过不去。

2. **寻找精神寄托**。结合自身实际情况，选择一两项感兴趣的活动作为精神寄托，充实生活内容，诸如读书、园艺、绘画、音乐、书法、旅游以及一些社会公益性活动等。还应该抽些时间走出家门多结交朋友，以使自己生活在群体的友爱之中。

3. **多学一些自我保健知识**。老年人应正视心理变异，学一些自我保健的常识，弄清楚发生心理变异的生理原因及其主要表现，学会自我克制和纠正。

湘潭市第五人民医院老年精神心理科副主任医师 王新春



### 科学选配老花镜(一)

**编者按** 随着我国人口老龄化进程逐步加剧，与衰老相关的眼健康问题——老视（俗称“老花眼”）日益受到关注。老视直接影响视觉效果和生活质量，为帮到更多老年朋友拥有舒适的视觉，本版特推出“科学选配老花镜”系列，邀请相关专家系统解读选配老花镜的各种问题，敬请关注。

## 出现这些情况，您该配副老花镜了

老视（俗称“老花眼”）是一种生理现象，随着年龄的增长，大约在40~45岁开始，眼睛的调节功能逐渐下降，从而引起阅读等近距离工作困难，这种由于年龄增长所致的生理性调节减弱称为老视。老视，是人步入中老年后必然出现的视觉问题。

老视的发生和发展与年龄直接相关，发生的迟早以及严重程度还与其他因素有关，如原先的屈光不正状况、身高、阅读习惯、照明、药物使用以及全身健康状况等。比如说，原有屈光状态将影响老视症状出现的迟早：未行矫正的远视者一般较早发生老视，近视者则发生较晚；从事近距离精细工作者，比从事远距离工作的人要较早出现老视；高个子者较矮个子者出现老视要晚一些；使用一些药物（如抗焦虑药物、抗精神病药、抗组胺药和利尿药等）的人群也会较早出现老视。

老视有三大表现：1. **视近物困难**：老视者会逐渐发现，在往常习惯的工作距离阅读，会看不清楚小字体；与近视者相反，老视者会不自觉地目标放得远些才能看清。随着年龄增加，即使将注视目标尽量放远也无法看清。2. **视近疲劳**：随着调节能力减退，阅读或近距离工作过久时，出现眼胀不适、字迹模糊甚至头痛等视疲劳症状。3. **喜欢在强照明下阅读或工作**：在光线暗的环境下阅读更加困难，需要更强的光线近距离工作。

当出现上述这些情况后，应到眼科进行视力及视功能的全面检查，根据眼部情况及时配镜。有些人不愿意接受老花的事实，强撑着不去配老花镜，反而会出现视疲劳等症。

配戴框架眼镜以补偿调节力的不足，是经典有效的矫正老视的方法。根据镜片设计的不同，框架眼镜又分为单光镜、双光镜和渐变多焦镜。单光镜价格相对便宜，缺点是只能在视近物时使用，视远时需要取下眼镜，使用不方便。双光镜是将视远和视近两种镜片整合在同一镜片上，视远、视近只需戴一副眼镜，但是上、下两个区域存在陡然不同的屈光力，会存在“像跳”现象。渐变多焦镜的镜片分远光区、过渡区和近光区三部分，一幅眼镜能同时满足看近、中等距离和远距离物体的要求，也不会有“像跳”现象，缺点是价格贵，戴镜需要有一个适应期，度数比较高的远视和散光者可能不适应这种镜片。目前，渐变多焦镜已经广泛使用，成为中老年老视者的首选矫正方法。

长沙市第三医院眼科副主任 副主任医师 文雯

### 老年人的心理和生理特点



■祖孙乐·

## 又哭又笑

一天，孙女淘气被老伴吼了，哭得眼泪汪汪的，我便逗她玩。突然，孙女望着窗外，似发现了新大陆，拍着手笑着说：“爷爷，您看，既在下雨，又在出太阳，这种天气我还没见过呢，好奇怪呀！”

我乐呵呵道：“老天爷就像你一样调皮捣蛋，一会哭，一会笑。”

重庆 陈世渝



## 重阳节诗三首

(一)

金菊花黄溢幽香，  
红透枫叶耀耀亮。  
友朋相聚山高处，  
遍插茱萸乐赏光！

(二)

天高气爽朗，  
九九又重阳。  
极目高山顶，  
老翁喜欲望。

(三)

重阳佳节当敬老，  
日常敬老更重要。  
心中牢记父母恩，  
神州儿女当尽孝。



山东 宫锡进 (84岁)