

■老年心理

# 面临“心理坎” 七大“法宝”助老年人平稳迈过

在我国,由于人口快速老龄化、高龄化,以及由此带来的家庭结构变化、老年人多种慢性疾病共存等问题,导致老年人心理健康问题日益凸显。近日,湖南省卫生健康委健康教育宣传中心特邀湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)心身医学科主任、主任医师杨栋为老年朋友送上维护老年人心理健康的七条法宝。



步入老龄阶段,老年人往往普遍面临六大“心理坎”,哪一个没处理好都可能带来不小的情绪阴霾。

## ★ 大病小病找上门

“多病共患”是老年疾病的一大特征。多数慢性病病因复杂,病程长且难完全治愈,一旦确诊,老人常陷入无力感,从而产生烦躁、焦虑等负面情绪。

## ★ 离退休综合征

退休是人生一大转折,失去了原有施展能力的平台,离开了多年的工作伙伴,社会交流减少,荣誉感、使命感等需求降低,容易出现孤独及忧虑心理;生活规律性丧失,某种打算或者愿望落空而容易引发失落感;老年人退休后空闲时间增多,时常会回忆自己的时光,引起心情压抑。

## ★ 晚年丧偶

“少年夫妻老来伴”,人到晚年,配偶是最亲密的人生伴侣。亲人尤其是爱人的去世,对老年人来说是十分沉重的打击。研究显示,晚年丧偶是老年抑郁症的一条“导火索”,不在婚姻关系中的老年人,抑郁发生率明显更高。其中,丧偶者抑郁发生危险最高。

## ★ 子女病故

老年丧子,看着子女比自己先走一步,“白发人送黑发人”所带来的打击太过沉重,家中的一切每时每刻都在提醒着丧子之痛。强烈的情绪、身体反应可能持续数周、数月、数年,也可能永远不会消失。

## ★ 空巢综合征

子女成年后相继离开家庭,老年人独守空巢,与老年人原来期望的“儿孙绕膝”的天伦之乐相差甚远,部分会表现出心情郁闷、沮丧、孤寂,食欲减低,睡眠失调,平时长吁短叹,甚至流泪哭泣,产生被抛弃的感觉。也

常常会有自责倾向,认为自己有对不起子女的地方,没有完全尽到做父母的责任,也有会责备子女的倾向,觉得子女不孝,只顾自己的利益。

## ★ 高楼住宅综合征

住在封闭式高层住宅,很少与外界接触和进行户外活动,出现一系列身心异常反应,表现为体质虚弱、四肢无力、面色苍白、不爱活动、性情孤僻、急躁、难以与人相处等。

老年人的心理健康不仅关系到自身的幸福体验,往往还关系到家庭、社会的和谐发展。如何帮助老年人保持心理健康?杨栋主任认为,要做好以下七点:

### 一、更新对老的看法

充分认识衰老是生命的自然周期,应保持积极心态,正视这一生命现象,主动学习心理调适方法,提高自身的适应能力,不要觉得老了就一无是处。比如出现“老花眼”,不与年轻时比较,而是需要配一副合适的老花镜,积极解决问题。

### 二、保持规律的生活节奏,适度运动

规律生活是心理健康的保障,按时作息,早睡早起,饮食定量,养成良好的生活习惯。老年人参加体育锻炼,可以改善血液循环,有利于保持新陈代谢,延缓衰老,可以选择散步、太极拳等,每次时间控制在30分钟左右。

### 三、终身学习

年纪大了,许多器官都开始衰退,大脑也是如此,老年人应尽可能保持学习,多用脑。不仅可以养花养鸟、学习书法绘画,还可以打打牌、下下棋,或者学习使用智能手机等新技术,

从而充实生活,缩小自身与社会的距离。

### 四、发挥价值,保持社会交往

老年人保持一定的社会交往,结交新朋友,积极参加社区活动,以及新的角色投入,可以改善老年人因社会角色变化而引起的情绪低落,实现对自己的重新认识,保持生命的活力,也能得到更多的关怀和支持。

### 五、学会沟通

在生活中,常常遇到很多烦心事,当情绪长时间积压,对老年人的身心极为不利。老年人要学会适当地跟子女或者亲朋好友沟通倾诉,打开心扉,获得他人的帮助和理解。

### 六、学会乐观与知足常乐

两者能使人心态平和,遇事不慌。老年人不宜过喜过悲,要尽可能地培养满足感,减少不良刺激,用宽容之心去体谅别人。

### 七、必要的药物和心理疏导

老年人出现身体不适、情绪低落时,应主动寻求帮助,切记讳疾忌医。对于出现严重的焦躁不安、失眠等症状的老年人,必要时可在医生的指导下适当服用药物,以及寻找专业的心理咨询机构,接受心理疏导和咨询。

杨栋主任提醒,老年人的心理健康不仅需要老年人自身配合,还需要家人的共同努力。子女要关注父母的身心健康,要经常跟父母进行沟通,了解父母的心情和身体状况;有时间尽量常回家看看,陪伴老人,为父母干家务等,这对老年人来说是最大的安慰。

湖南省卫健委  
健康教育宣传中心 齐瑛

■心理辞典

## 蝴蝶效应

1979年12月,美国麻省理工学院气象学家洛伦兹(Lorenz)在美国科学促进会的一次讲演中提出:一只蝴蝶在巴西扇动翅膀,有可能会在美国的德克萨斯引起一场龙卷风。他的演讲和结论给人们留下了极其深刻的印象。从此以后,所谓“蝴蝶效应”之说就不胫而走、名声远扬了。

“蝴蝶效应”之所以令人着迷、令人激动、发人深省,不但在于其大胆的想象力和迷人的美学色彩,更在于其深刻的科学内涵和内在的哲学魅力。我们可以用在西方流传的一首民谣对此作形象的说明:“丢失一个钉子,坏了一只蹄铁;坏了一只蹄铁,折了一匹战马;折了一匹战马,伤了一位骑士;伤了一位骑士,输了一场战斗;输了一场战斗,亡了一个帝国。”马蹄铁上一个钉子是否会丢失,本是初始条件的十分微小的变化,但其“长期”效应却是一个帝国存与亡的根本差别。这就是军事和政治领域中的所谓“蝴蝶效应”。有点不可思议,但是确实能够造成这样的恶果。一个明智的人一定要防微杜渐,看似一些极微小的事情却有可能造成集体内部的分崩离析,那时岂不是悔之晚矣?

湖南大众传媒学院 谭朝晖

## 心灵鸡汤

▲ 工作是一种乐趣时,生活是一种享受;工作是一种义务时,生活则是一种苦役。

▲ 在世人中间不愿渴死的人,必须学会从一切杯子里痛饮;在世人中间保持清洁的人,必须懂得用脏水也可以洗身。

贵州 高妮

## 漫言漫语



人生的路就像穿越沙漠,把握好方向盘就不会迷失方向。

安徽 陈英远 作