

老人精神世界也要更多呵护 独居更需有人关心惦记

吃得好吗,穿得暖吗,家里缺什么东西吗?当子女这么问,父母通常总是回答,“好,暖,什么也不缺。”但是除了物质,老年人的精神世界,也急需更多关注。



接受治疗先要敢于面对

北京安定医院的老年精神科副主任医师潘伟刚,每天要面对各种老年精神和心理病例。有的是退休后的不适应引起的,有的是由躯体疾病引发的,有的源于独居。

有一个现象他留意了很久:“主动来看病的几乎没有,都是老伴儿或者孩子劝着来的。”

经过多年的努力,北京市对老年人心理、精神健康的关注体系,目前已经逐步形成,从个人到家庭、社区、医院正在组成完整链条。然而,要让这根链条发挥作用,首先需要老年人敢于面对自己的内心。

潘伟刚接触到的病例非常多,引起老年人心理问题的诱因和中青年、儿童都不同。

比如退休综合征——老人在退休前每日忙碌,甚至每周末都开会、出差。突然退了下来,每天除了早晨遛个弯,在家就只剩看电视,其余时间无事可做。时间一长,老人就抑郁了。这种情况,一般通过自我调节,半年或一年就能适应。可如果还无法适应,就应该寻求治疗。

还有空巢老人、独居老人,也容易产生心理问题。“有个阿姨告诉

我,她所在的那个老人群,所有人都在服用抗抑郁药物。”潘伟刚还认识一个阿姨,因为孩子离世情绪抑郁,但是她的朋友们主动安慰她、支持她,拉着她参加活动,出门旅游。“心理学上讲,情感的链接——这种社会支持,对独居老人、空巢老人非常重要,能让他们感受到活下去的意义和价值。”

此外,还有很多老人因为躯体伤痛导致焦虑、抑郁。有位患者80岁,突然查出高血压需要服药,竟一时难以接受,就来找潘伟刚。“老大爷家里有长寿的传统,所以人到80岁,还不能接受自己需要长期服药的事实。”出现这种情况,需要心理调节,如果调节效果不好,就要医学介入。

潘伟刚和同事们,除了在医院出门诊,还经常下到社区开展心理健康服务工作。“很多老年人没有接受过关于心理和精神健康的科普,他们即便有这方面的问题,也会因为病耻感而拒绝主动问诊。现在要做的就是从家庭、社区到医院,帮助他们转变观念,敢于面对自己的内心。”

调动自己也能帮助他人

北京铜铁厂胡同1号,什刹海边一个普通的小院,心理咨询师李媛媛轻轻推开院门。

在小院住了四十多年的王琪,早就知道李媛媛要来。一打开门,俩人热情寒暄。“王阿姨,我先跟您约一下,中秋节的活动,您给留时间啊。”王琪赶紧找了支笔,在挂历上记下具体的日子,“没问题,我这儿只要有时间,保准去。”

挂历上,是密密麻麻的社区志愿活动日程。已满66岁的王琪,是什刹海街道的志愿明星。她从衣柜里拿出一堆志愿服装,都是她近十几年来,参加各类志愿活动留下的印迹。

很难想象,神采奕奕的王琪,曾经遭遇过重大人生变故。40多岁,丈夫因病离世,王琪撑起家庭重担,既要挣钱又要照顾孩子,其中的辛苦,她很少吐露。

“街道经常组织活动,从活动中可以观察社区里老人的精神状态。当然,有好的,也有不好的,王阿姨一下子就引起了我们的注意。”李媛媛说,在什刹海街道社会心理服务中心构建的心理服务网中,社区居民是最基础也是最重要

的一环。居民既是服务对象,也能成为提供服务的志愿者。

王琪虽历经风霜,但不屈不挠、积极阳光,很爽快地就同意加入什刹海心理服务志愿者队伍。在经过专业心理服务培训后,王琪成为柳荫街社区两位老人的“结对子”志愿者。两位老人都是80岁以上高龄,独居。王琪经常去看看他们,帮他们打扫打扫房间,自己家做了什么好吃的,也给他们拿点过去。

“最重要的就是陪伴,让独居老人知道,还有人惦记着他们。志愿者熟悉社区邻里,做这样的工作,甚至比我们心理老师效果更好。”李媛媛介绍,自2020年正式成立以来,心理服务中心已经搭建起较为完整的体系。社区、家庭、志愿者,虽然解决不了复杂问题,但是能解决简单的基本问题。“真遇到复杂问题,我们可以转诊到上一级医疗机构。我一直觉得对老年人的心理关怀,最关键的就是增加他的社会交往,让老人能走出家门,在社会活动中找到快乐。慢慢调动起他的能量,还能帮助其他人,又增加了他的自我价值。”

■ 手记 帮老人回到社会中来

陪伴,是记者采访时最经常听到的词汇,比听到“咨询、治疗、用药”都要频繁。

无论是城市还是农村,在老龄化日益突出的当下,孤独、寂寞、缺乏社会链接是导致老年人心理问题最常见的因素。退休之后,老年人从几十年如一日的忙碌中空闲下来,突然之间,难以适应,不知道该干什么。尤其是独居老人更容易产生心理问题。

子女大多忙碌于工作和培养下一代,对老年人的嘘寒问暖更多停留在物质层面。

医生和心理咨询师告诉记者,我

们最容易实现却可能效果最好的,就是提供更多陪伴。

我们做子女的,时常陪伴父母,多说话、多聊天;社区街道,多为老年人组织活动,请他们走出家门;亲朋好友,多拉着老人一起,出门遛弯、旅游散心;老年人自己,发展一些兴趣爱好,结交新的朋友,爱好不一定要有多高门槛,钓鱼、下棋、看花,随着季节记录树叶的变化,什么活动都可以。

老年人的孤独,多数由脱离社会产生,我们能做的,就是帮助他们回到社会中来。

■ 贴士 老人的心理护理方法

第一,培养爱好,积极与外界联系。高学历的老年人在退休前就需要思考退休后的安排问题,培养一些有益健康的嗜好。适宜老年人兴趣爱好的活动有很多,如练习书法、钓鱼、养花、打太极拳等。退休后也要坚持参加社会活动,重新建立人际关系,互相帮助。美国心理学家研究表明,理解与帮助他人,也有利于自身的心理健康。

第二,保持乐观情绪,好奇心和积极向上的心理状态。有些老人感到晚年生活并不愉快,不得不默默地承受着孤独、苦闷、压抑的折磨。很多事情

都要保持一颗积极向上的心,要学会积极地接受生活中的变化,比如空巢老人,会因为无法依赖子女而伤心难过,可以试着接受和面对这种事实,转而依赖自己和老伴,或其他可以依赖的人。并且坚信拥有一个美好的心情,比十服良药更能解决心理的痛苦。

第三,保持家庭和睦,让老人安享晚年。到了老年,人的希望就会由大变小,家庭关系和谐是老人的最终愿望。因此,营造一个良好的家庭氛围,遇事与老人沟通商量,满足老人的愿望。

(北京晚报、齐鲁壹点)

调研数据

■ 2019年6月,国家卫健委发布消息称



《老龄蓝皮书:中国城乡老年人生活状况调查报告》

■ 《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》

针对北京市老年人的调查显示,抑郁检出率为**31.2%**
其中中度和重度比例合计为**12.1%**