

老年人“心病”如何医？

近年来,随着老龄人口不断增加,其健康问题越来越受到关注。影响老年人生活质量和健康水平的不仅是基本的生理健康,心理健康也正成为一项重要因素。

专家呼吁,全社会应关心和重视老年人心理健康问题,加大对老年人心理健康的照护力度;丰富养老服务内容,增加心理慰藉等多样化的养老服务。

焦虑、抑郁、强迫症…… 高龄老人同样是心理健康 高危人群

80多岁的陈阿姨入住某养老机构不久,跟两个先住进来、已经是朋友的安阿姨和白阿姨交上了朋友,3人原本相处融洽,而有一天,安阿姨和白阿姨在吃饭,没有叫陈阿姨,陈阿姨知道后就来到安阿姨房间表达了强烈的不满,认为她们不拿自己当朋友。

后来安阿姨、陈阿姨二人在电梯里相遇,感到不快,僵持之下发生了肢体冲突。安阿姨开始辱骂陈阿姨,陈阿姨要求安阿姨当着院长、主管等人的面道歉,却没能如愿。结果竟准备了护腰、脖套和髌面杖,打算第二天一早去安阿姨的必经之路上给她“当头一棒”。为此,陈阿姨还写好了遗书。

北京青年政治学院老年服务与管理专业副教授梅雨萍介绍,类似这样的情况,在养老院里并不少见,人际关系越来越成为影响养老机构老年人心理健康的重要因素。生活环境的转换以及被动地从原来的各种社会关系中撤离,给老年人带来很大的心理冲击。进入新环境,周围的人和生活方式的全然改变必然会引起心理和生理上的不适,感到孤独、渴望被关注,加之身体和心理退化导致处理不好人际关系,常常引发老年人心理危机。

“从日常在养老机构的观察来看,80%以上的老年人或多或少存在焦虑症状。”梅雨萍告诉新华社记者,目前老年人常见心理问题包括焦虑、抑郁、疑病、强迫以及饮食睡眠障碍、认知障碍、人际敏感、酒精依赖等。对此如果不加以干预,很容易酿成严重后果。

中国科学院心理健康重点实验室研究员、中国心理学会理事长韩布新介绍,中科院心理所等机构的大数据研究表明,高龄老人与青少年群体一样是心理健康



资料图片

高危人群。老年人各种脏器功能减退、免疫力下降以及生活自理能力下降,再加上慢性疾病、社会资源有限等因素,其精神、心理和躯体健康面临多重压力,都有可能导致心理问题。

无人倾诉致使老年群体 心理支援缺口

记者了解到,在导致老年人心理问题的原因当中,孤独是首要因素,此外还包括生活事件的影响,如丧偶、失独、亲友去世、经济拮据、人际关系等。

自从老伴儿去世后,老张彻底“失语”了。上个月一个周末的下午,老张在广场上跟人下棋,回到家时呼唤老伴儿的名字,没人答应,进屋看到老伴儿还在睡觉,仔细一看才发现,老伴儿已经去世了。老张的子女都在国外,一周基本上才通一次电话,现如今老伴儿去世,不说日常生活少了照料,连个说话的人也没了。“没人说话”这件事成了老张目前面临的难题。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析发现,3.9%的高龄老人无人倾诉,主要由于这部分高龄老人面临丧偶和空巢的双重困境,不仅缺少与家人沟通的机会,

闭塞的信息环境又让老人无法向社会求助,导致这部分老人处于“失语”的状态。

丁志宏认为,针对老人倾诉无门的问题,需要政府通过政策、法律、文化等承担起对高龄老人精神需求的支持责任;构建好高龄老人精神需求的家庭支持系统,将“重物质、轻精神”的养老观念转换为物质、精神并重,实现高龄老人物质保障与精神满足的有机结合。

丁志宏说,如果老年人的精神需求得不到满足,就会产生孤独、苦闷、寂寞心理,加速老年人生理、心理衰老,甚至会诱发抑郁症、老年痴呆和其他精神、心理疾病,严重的还可能使人采取极端方式。而高龄老人在被照顾的同时,社会参与更少,他们的精神需求会更多更高。

建立“适老化”家庭和 社区势在必行

随着我国人口老龄化程度逐渐加深,如何“适老化”正成为每个家庭、社区乃至全社会面临的挑战。加之新冠肺炎疫情冲击,作为易感人群的老年群体,其心理健康也受到一定影响。

韩布新认为,信息时代“新留守”和疫情带给老年人技术和物理的“双重隔离”,但高新技术的

发展与应用有效提高了老年人照护的质量和管理,如不断更新换代的可穿戴式装备、远程医疗以及传感器等。因此,可通过解决因技术带来的隔离,改善老年人的心理健康维护与促进,达到主动健康管理。

首厚养老客服中心总监程华认为,应在全社会宣传和提倡终身学习的理念,让老年人同样保持不断学习的状态。其次,应该帮助老年人学习,为他们提供相应的教育服务和产品,帮助他们形成自主改变的意识,从而缩小与信息化、现代化社会之间的“鸿沟”。

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说,社区养老服务的重要板块应放在如何走入老人内心、解决老人心理问题。

刘均娥说,社区要在满足高龄老人精神需求上有所作为,积极开展各种形式的娱乐活动,在高龄老人之间形成一个互帮互助、互相沟通的社会关系网络;对于能生活自理的高龄老人,可举办太极拳、书画比赛等;对于不能自理的高龄老人,可发展一些室内休闲活动。此外,还可开通心理热线,把建立年龄友好型社会落到实处,建立“适老化”家庭和“适老化”社区。(侯克田晓航)

身体每天需要 四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出4个10分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45至60分钟休息10分钟,可散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用时眼球变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟,或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视觉疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10至15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰到胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15至30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛者不要勉强做。(方力群)

原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

第一批焦作温县垆土铁棍山药新鲜到货

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍

山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍,怀山药质地细腻,外表布满褐色斑块,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实、

黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,开始慢慢变甜,现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道甘、面、甜、香,久食不腻。

读者专享价: 90元/8斤

订购电话:0375-4943059 8980198 地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门东侧50米“鹰城淘”体验店