

突然往家里捡垃圾？每天固定时间异常烦躁？每晚起夜十多次无法入睡？

# 老年人的“心”事切莫轻视

《2022年中国老年心理健康白皮书》显示，高达63%的中国老年人经常感到孤独，即便身处人群之中，也有54%的人感到孤独和遗憾。还有调查显示，城市老年人的心理健康率为30.3%，而农村老年人仅为26.8%。整体来看，我国老年人的心理健康率不足三分之一。

2022年11月，国家卫生健康委发布《中国健康老年人标准》，把心理健康列为三大健康维度之一，强调对老年人的心理照护。如何引导老年人积极主动乐观应对老年生活？应该为他们提供哪些心理关爱服务？

近日，记者分别采访了西安交大一附院精神心理卫生科副主任、中国老年医学会精神心理疾病分会委员陈云春，西安精神卫生中心老年科副主任敖磊，国家二级心理咨询师、国家中级社工师牛梅，就老人常见的心理问题及治疗、预防等进行了全面的科普。

## 领鸡蛋、捡垃圾…… 这些都与心理问题有关

“寿命延长与生活质量下降是难以平衡的矛盾。”陈云春说，“一些以前并不节俭的老人开始捡塑料袋等无用的物品堆积在家里，并对家中的凌乱无动于衷；不少子女都理解不了为什么被别人喊几句‘姨’或‘叔’，老人就立马消费人家推销的产品。”

在陈云春看来，这一方面与老人缺乏亲情有关，另一方面则是因为老人认知能力下降。“老人年轻时，也很容易区分商品的价值和商家的推销逻辑，但年龄大了后，会出现计算力、理解力下降，很容易被简单的降价、赠鸡蛋、保健等逻辑俘获，这往往也是电信诈骗多以老人为对象的原因。”

陈云春说：“此前有位老爷子因反复上厕所被孩子带到泌尿科检查，检查结果是前列腺问题不大。到我们科室仔细询问后，认为还是与老人的认知力下降有关。因认知功能下降且伴随睡眠有问题，老爷子睡不着时就开始想是不是还没上厕所，他记不住时间，也不记得刚才是否已经上过厕所了，只能在失眠与上厕所之间反复循环。”

“在另一半去世后的一段时间里，老人也容易出现心理问题。”陈云春说，“此前，有一位老人，因为消瘦、营养不良被送医。经各科室检查后没有发现器质性问题，最终确认是心理问题。原来老伴去世后，老人精神低迷，自我照顾能力下降，子女又无法守在身边，最终老人无法规律吃饭，甚至一天只吃一顿饭，最后出现严重的营养不良。”

“还有一些老人，退休后反而更容易和老伴发生矛盾，这是因为退休后两人在一起的时间变长，如果没有兴趣爱好也没有共同语言，容易引发心理问题。”陈云春说，“解决这个问题，只有从年轻时就开始培养兴趣爱好，除了工作，要花更多的时间在配偶身上。只有这样才能在年老后找到寄托和快乐。”

## 这些异常表现 都是老人常见心理问题

结合日常问诊及临床观察，陈云春整理出了老年人常见的心理问题。

### 一是认知功能下降。

“老人记性不好，常会丢三忘四。不仅会出现做事效率下降、动作变慢等，还有大家常说的‘老年味’，因为认知功能下降导致老人对卫生的观念发生改变。他们有可能会忘记换衣服，对脏乱不再敏感，而洗澡和换衣服频次减少则是‘老年味’的元凶。”陈云春说，“还有部分老人不愿意出门、喜欢待在家里，也与认知能力下降有关。理解力、交流反应能力的下降，让老人对外出社交感到疲惫，不如待在家里放松舒服。”

### 二是情绪不稳定。

“老人大脑机能下降的同时还会出现情绪不稳定，甚至出现焦虑和抑郁。”陈云春说，“容易烦躁、找家人麻烦、怕吵、怕光、怕受刺激往往是焦虑的表现。还有一些老人会发生老年抑郁，出现话少、食欲减退、反应迟钝、精力明显下降等表现。很多老人可能有心脏病、脑梗等老年常见疾病，会因疾病折磨导致生活质量低下，如果合并老年抑郁，就更容易产生活着煎熬、没有盼头等感受，甚至会感到活着没意思，产生消极想法。”

### 三是孤独寂寞。

“城镇化的发展对传统的冲击。比如，现在年轻人都在城市打拼，有一些子女可能会把父母接到城市同住，甚至单独为父母买一套居室，虽然居住条件改善了，但也同时将老人置于完全陌生的环境，往往会缺乏心理上的交流，时间长了就会出现孤单、寂寞感。”陈云春说，“老人内心的孤单、寂寞无法排解，没有其他事情做。当然在农村，也存在空巢老人现象，没有儿女家人陪伴，心里空荡荡的，失去了感情寄托。”

### 四是睡眠问题。

“这是门诊中最常见困扰老人的问



老人在甘肃省华亭市活动室参加文化社团活动。

新华社发

题。常言道，‘老年人觉少’，但睡不好觉，会继发很多问题。”陈云春说，“失眠一是与生理机能下降有关，随着年龄的增长而出现睡眠质量的下降；二与心理因素有关。首先，一些老人对睡觉的感知下降，总感到自己没睡好，很多时候家人看到老人睡了，但老人认为自己没睡，对自身的睡眠不满意；还有一些老人遇事爱操心。我们常劝诫老人：‘儿孙自有儿孙的福’，但老人就是控制不住要为后辈操心，操完子女的心再接着操孙子孙女的心。想事太多导致无法放松入睡；三是与对死亡的恐惧有关。担心死亡，担心身体健康，这是人的本能，老年人更加如此。不像年轻人，随着身体机能的下降，老年人常常会感到时日不多，无力感和虚无感更加明显。另外，不友好的环境也在一定程度上加剧了老年人对死亡的恐惧，老龄化社会的到来，许多老人都面临在养老院的生活，很多时候面对身边人一个接一个地离去，甚至某天老人们突然发现常在一起唠嗑的那谁谁都去世一段时间时，这些老人的心里既有一种失落也增加了心里的不安定。”

在社区的日常心理咨询中，牛梅发现老人常见的心理问题主要涉及“退休后的不适应带来的焦虑、带孙子引发的婆媳矛盾等方面的家庭关系压力、身体衰老带来的焦虑及价值感的丧失带来的孤独感、早年没被处理好的创伤也会在年老时开始感染情绪”。

## 子女、老人和社会 应一起发力

在采访中，陈云春还想到了一个案例。

“一位失能坐轮椅的老人，有一阵子每天在下午的某个时间就会异常烦

躁。家人百思不得其解，医院会诊时老人却非常平和安静。直到我们上门后发现，家人把房间收拾得干净整洁，但到了下午，阳光晒到老人身上有点刺眼，老人就莫名地出现情绪激动、烦躁。到底是怎么回事？直到我走到窗前，尝试拉上窗帘，老人就奇迹般地安静了下来。原来作为失能老人，他没有能力拉上窗帘，也无法清晰地表达这件事儿，但刺眼的阳光又让他很不舒服，所以表现得十分烦躁。没想到只是简单地给老人拉上窗帘，他就安静了。”

陈云春认为，要改善老人的心理问题，子女和老人以及社会应该一起行动。

“对子女来说，一方面应给老年人更多关怀，除关注老年人的身体健康外，子女还要多关注老人的心理需求，常与老人交流，多倾听老人的心声；另一方面一旦发现老人的心理异常，应及时寻求专业帮助，采取措施进行干预，防止病情恶化。”陈云春说，“对老人来说，一方面，应学会调节不良情绪，要接纳自我适应角色转变，适应老年生活，可参加一些社交活动，培养一些健康的兴趣爱好，使生活充实、情绪乐观。另一方面，要保持健康的生活作息，进行适当运动，还可以采取健康的方式进行放松，如冥想、深呼吸、打太极拳等。”

此外，还应加快建设“老年友好”的适老化建设。“比如在家庭内部、公共区域进行适老设施改造；进一步健全社会心理健康服务体系，加强专业人才培养，通过加强社区、家庭、医院合作，强化针对老年人的社会服务和心理健康服务，对有需要的老人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的心理健康服务。”陈云春说。

据《华商报》报道



郑州市一名社区网格员(右)帮助一名独居老人下台阶。

新华社发



老人在长春市湖西街道抚松社区“敬老餐厅”挑选菜品。

新华社发

### 声明公告 13164692093

#### 通知

兹有在努力村城改范围内，房屋编号：NLC918，面积201.11m<sup>2</sup>，登记为原红旗社会福利农工场的宿舍，经营法定负责人为齐昌祺，现城改拆迁，请红旗社会福利农场法人看到该公告后速与努力村拆迁项目部联系，地址：青山区白玉山街四康路3号努力村拆迁项目部，电话：13701786938，联系人：李建军

#### 遗失声明

本人不慎遗失本人身份证，号码：B010120220031，人力资源服务许可证，编号：鄂人服证字[2022]第011004023号，特此声明作废。

本人不慎遗失湖北网络预约出租汽车运输证，车牌号AA0670，车牌号AAR0651，车牌号AA38055，车牌号AD97682，车牌号A529FG，特此声明作废。

本人不慎遗失海南辉浩网络科技有限公司统一社会信用代码：91469027M A5R JRC98K，遗失营业执照正、副本，公章、财务章及法人章，声明作废。

### 汉CITY云座交房公告

尊敬的汉CITY云座业主：您好！首先感谢您选择信赖“纽宾凯集团”，同时我们热切欢迎您成为“纽宾凯云座”小区的业主，我们诚挚地邀请您前来办理房屋交接手续，并正式迎接您的新家。我们将拟定于2024年12月15日至2024年12月19日集中办理交付，《收楼通知书》将以快递的形式邮寄给各业主，请各业主按照《收楼通知书》中所规定的时间、内容，携带相关证件、资料及费用到项目现场办理收房手续。办理地点：纽宾凯云座小区一楼商辅临时交房中心。若逾期未办理，则按预售合同有关约定办理。如果您因公事繁忙不能亲自前来可委托他人代办，代办时请带齐相关的资料及授权委托书(详见《收楼须知》)。请业主相互告知在此，恭祝您乔迁新居，万事如意！如有不详之处，请拨打咨询电话：027-59266310。特此通知，顺致如意！

武汉新航盛置业有限公司 2024年12月12日

### 汉CITY紫御交房公告

尊敬的汉CITY紫御业主：您好！首先感谢您选择信赖“纽宾凯集团”，同时我们热切欢迎您成为“纽宾凯紫御”小区的业主，我们诚挚地邀请您前来办理房屋交接手续，并正式迎接您的新家。我们将拟定于2024年12月15日至2024年12月18日集中办理交付，《收楼通知书》将以快递的形式邮寄给各业主，请各业主按照《收楼通知书》中所规定的时间、内容，携带相关证件、资料及费用到项目现场办理收房手续。办理地点：纽宾凯紫御小区一楼商辅临时交房中心。若逾期未办理，则按预售合同有关约定办理。如果您因公事繁忙不能亲自前来可委托他人代办，代办时请带齐相关的资料及授权委托书(详见《收楼须知》)。请业主相互告知在此，恭祝您乔迁新居，万事如意！如有不详之处，请拨打咨询电话：027-59266310。特此通知，顺致如意！

武汉十里新航置业有限公司 2024年12月12日

本人不慎遗失湖北中真司法鉴定所协理人司法鉴定室遗失中国农业银行武汉分行开户许可证，J5210091047901，特此声明。2024年12月12日

本人不慎遗失武汉市蔡甸区星辰童画培训学校有限公司遗失预收资金托管专户财务专用章一枚，声明作废。

本人不慎遗失武汉德艺合嘉建筑装饰工程有限公司遗失公章、法人章各一枚，声明作废。

本人不慎遗失武汉金致尚装饰材料有限公司遗失公章一枚，声明作废。

本人不慎遗失武汉恒鑫喷涂技术有限公司(代码：914201027612307328)遗失公章一枚，声明作废。