



关爱老年人心理健康成为重要民生项目

# 帮老人缓解心病 对症开排忧“良方”

首席记者 刘歆 摄

要过新年了,但家住彭浦新村的76岁严奶奶和老伴,却开心不起来。他们的子女定居国外,是典型的空巢家庭。老两口都患有各种老年疾病,但最令他们苦恼的是孤独感与日俱增。这几天,社区心理咨询师多次上门探望,认真听老人的倾诉,和老人拉家常、聊人生……在业已迈入老年社会的上海,健全老年人关爱服务体系,自然离不开对老年群体的心灵慰藉和心理疏导,为的就是要让更多的笑容出现在老人的家庭里、生活中。最新一项调查显示,76%的老人表示,需要社区在自己遇到心理困扰的时候提供心理健康服务,其中,26.5%的人认为非常需要。老年人心理健康严重影响着老年人的生活状态,也是和谐家庭、和谐社会不可忽视的重要问题。



心理咨询师在彭浦新村为老人提供心理咨询  
本版图片除署名外,均由 杨艺 摄

## 七成老人有心理问题

近日,上海健康医学院卫生保健部部长陈建萍领衔完成了一份沪上社区老年人心理健康需求调研的白皮书,样本主要来自静安区彭浦新村街道,书面问卷样本近3500份。调查组还深入6个居委会,与社区干部、居民进行了深入访谈。

“随着社会竞争日趋激烈,社会问题和矛盾多发,导致个人和社会生活中的应激源迅速增加,也给人们带来了前所未有的生存压力和心理困扰,个体焦虑较为普遍,各种心理障碍和精神疾病增加。有调查显示,目前我国老年人中近70%存在心理问题,抑郁心理占27%。”陈建萍在白皮书里开宗明义,随着人口老龄化、高龄化程度不断加深,如何舒缓老年人的焦虑、抑郁、心理行为偏差等问题,已经成为上海社区服务面临的重要课题。

以彭浦新村街道为例,截至2019年6月,街道实有人口13.9万,其中户籍人口12.11万,60岁以上户籍老年人4.97万,是一个老龄化非常严重的社区。高龄独居老人1600多位,失独家庭244户。虽然近年来彭浦新村街道在养老服务、老年医疗、老年人权益维护等方面不断完善和提升,但社区老年居民的心理状况仍面临着较大压力,老年人在得到社会物质援助的同时,需要更多的心理和精神关注。

## 与配偶同住最为顺心

受彭浦新村街道委托,上海市静安区社区心理服务中心在2019年对辖区内老年人开展了心理健康需求调研。统计检验发现,在抑郁和焦虑得分上,性别差异不显著。不同年龄段老人在抑郁和焦虑的得分上均有显著差异。60-69岁老人在抑郁和焦虑得分上要显著低于70岁以上老年人;70-79岁老人在抑郁和焦虑得分上要显著低于80岁以上老年人;80-89

## 老年人获取心理健康知识的途径



- 62.09% 电视、广播
- 53.53% 报纸、杂志
- 22.81% 社区的科普宣传栏以及发放的宣传资料
- 22.38% 心理健康讲座
- 16.06% 手机微信
- 15.09% 上网咨询
- 14.44% 亲友宣传介绍
- 1.03% 其他

## 出现心理困扰的排遣方式



- 65.66% 自我调节
- 49.88% 家人互相支持
- 14.44% 请亲朋好友帮助
- 10.31% 找居委会干部
- 9.41% 寻找心理咨询机构或专业人士
- 6.22% 去医院的心理门诊

岁老人与90岁以上老人在抑郁和焦虑得分上差异不显著。

文化程度与心理健康密切相关。小学及以下学历的老人在抑郁和焦虑得分上显著高于初中及以上学历的老年人;初中学历的老人在抑郁和焦虑得分上显著高于高中/职高/中专及以上学历的老人;高中/职高/中专、大专和本科及以上学历的老人在抑郁和焦虑的得分上显著高于其他数量子女的老人。

和配偶同住的老人在抑郁和焦虑的得分上要显著低于和子女同住的老

日常生活需要照顾者抑郁情绪最为显著。而焦虑情绪则是在生活勉强可以自理者最为严重,其次为日常生活需要人照顾者、慢性病困扰者,与身体状况良好及一般者差异显著。

从引起老年人自身心理困扰的主要来源来看,身体健康状况欠佳是排第一位的,其他原因依次为:衰老(记忆力差了、身体不如从前等)、自身的养老问题、家庭经济困难、住房条件不好、家庭关系不和谐、生活太单调、无法发展个人爱好、第三代的养育问题、子女的婚姻感情问题、面对死亡(怕死的很痛苦、不想死等)、自身个性与情绪方面的问题、人际关系、因年老受到歧视或不公平的对等等。

## 放心养老才能更幸福

更值得关注的是,不同年龄段老年人的心理服务需求也是各不相同的。可喜的是,低龄社区老人愿意参加志愿服务的意愿较强烈。被调查者中,60-69岁的老年人中,约有26%的人希望能获得更多的志愿服务机会,去帮助社区更需要帮助的人。

80岁以上的高龄老人以及日常生活不能自理的老人,更希望接受的心理服务是“入户陪伴倾听”。他们在心理服务内容方面对于“慢性病的心理调适”、“心理测验或心理疾病的筛查”、“社区心理咨询及转诊服务”、“如何让面对衰老或者死亡的心理讲座或团体活动”相对更为关注。

调研数据还显示,“家庭医护上门服务”“陪护就医”“居家养老服务”“社区老年人日间照料服务”,在80岁以上高龄社区老人以及社区需要特别支持的老年人特殊群体中分值较高,与低年龄段老人以及其他群体老人对此的需求差异达到显著性水平。“由此可见,医疗保健服务及社区居家养老服务是这些老年人最为关切、最为需要的生活服务。这些需求的改善和满足将极大地提升这些老人的幸福感和满足感。”陈建萍说。

首席记者 王蔚

## 生活照料、医疗服务和精神慰藉“三管齐下”

老年人“心病”重,且呈上升趋势。那么,作为国际大都市的上海,我们生活的社区,又能为老人们提供哪些“开心”的良方呢?

## 引导健身冲淡寂寞

老年人是社区内的一个重要群体,社区也是老年人集体活动的主要场所,社区生活环境对老年人的身心健康影响很大。记者在彭浦

新村采访发现,街道上上下下十分注重优化社区生活环境,为老人们营造更宜居的美丽家园。

“例如,社区有必要进一步关注辖区老年人的就医需求,必要时联合属地社区卫生服务中心增设社区门诊,进一步提高社区周边医疗就诊服务的便利性;社区还应当在美化、绿化、着力营造有利于老年人沟通交流的活动

场所,如健身房、阅览室、棋艺室等,让老年人的闲暇时间有地方去,有地方玩。”上海健康医学院卫生保健部部长陈建萍提出建议,全市各街镇社区都应当积极引导老年人参加体育锻炼,这样既可以增强老年人的体质、缓解疾病造成的身体损害,还能有助于改善老年人的情绪,使老人们保持良好的心境,减轻孤独感。

## 依托社区居家养老

陈建萍还表示,全社会应当大力发展和完善社区居家养老服务。居家养老是老人居住在家中,不离开熟悉的社区环境,通过政府、社区和家庭等多方责任主体的协调合作,为老年人提供生活照料服务、医疗服务和精神慰藉服务“三管齐下”的家庭养老和社会养老相结合的一种社会化养

老模式。陈建萍介绍,彭浦新村街道目前在保德路921弄居委会及平顺路180弄居委会设有两个综合为老服务中心,街道内有一家社区居家养老服务组织,还开设了社区老年人日间服务中心,同时街道在上述两个综合为老服务中心设有老年人助餐服务点,这些满足了部分老年人的居家养老需求。但放眼全市各区各街镇,有些社区

地域较为广阔,考虑到交通、老年人出行不便等因素,如果能多设几家社区老年人日间服务中心及助餐点等,依托社区的人力和物力资源,将日间照料、生活护理、家政服务和精神慰藉发展成为社区的主要养老服务形式,借助于上门服务和社区日托这两种形式,逐渐让社区居家养老服务深入老人们的内心,一定会受到老年居民的大力欢迎。 首席记者 王蔚

## 个案分析

里的愧疚感。

## 【建议】

通过咨询我发现,平时程女士还尽可能地保持形象,注意发型,并对其爱人以后能预见到的处境提前做了安排,都一一交代给了女儿。这样的冷静,这最热爱生活的态度,使人敬佩。经过上门心理咨询服务并对其进行心理调适,“心理测验或心理疾病的筛查”、“社区心理咨询及转诊服务”、“如何让面对衰老或者死亡的心理讲座或团体活动”相对更为关注。

## 久病老人愧疚女儿

程女士,69岁,近十年来长期护理尿毒症老伴,自述身心俱疲。去年,她自己得了肝病,感到极大的痛苦。现在,程女士的女儿辞职回家,专事照顾父母。

老人自述,因自身及老伴的严重疾病导致痛苦、烦恼、忧愁,但自身尚能调节,心态上也尽可能保持乐观,对未来还是抱有希望的。然而,对于拖累了女儿,她抱有深深的愧疚,希望能通过心理疏导缓解心

咨询师 蒋琦琪

## 让小辈分担些艰难

郑女士,80岁,老伴患阿尔茨海默病10余年了,躺在医院也已经5年了,自述因长期照料老伴,身体过于疲惫引发心脏病问题,多次晕倒,还数次跌破了脑袋。郑女士比较要强,有些不服老,始终亲力亲为地照

顾先生而忽略自身的健康,凡事不愿给儿女添麻烦。虽然孩子们都十分孝顺,他们老夫夫妻感情很深厚,但小丈夫病倒在床上,这对郑女士打击很大,不太愿意接受眼前的事实。

## 【建议】

我十分赞扬这对老夫人的深厚感情,这份担当和爱着实让人钦佩。但我也提醒郑女士一定要量力而行,只有在照顾好自己身体的前提下,才能更好地照顾老伴。此外,我还建议老人尝试着让孩子分担一些她的压力,比如,住在一起或孩子每周抽一天陪母亲去医院看望父亲,我还引导老人回忆和老伴一生曾经度过的美好时光,两人相濡以沫一辈子,其实并没有太多的遗憾了。还可以尝试把这段艰难的日子里为老伴做的事记录下来,点点滴滴生活都是珍贵的回忆。

咨询师 叶君

## 亟待修补的母女关系

辛女士,79岁,独居,因母女关系紧张,女儿已经好几年没打过电

话,也没回过家了。老人自述经常失眠,做梦也会梦到女儿。辛女士退休前是工程师,文化程度比较高,从小对女儿要求严格,教育方式以批评、打骂为主,女儿很少感受到父母的疼爱,因而亲子关系疏远。再加上女儿成年后,家长一直干涉女儿的恋爱婚姻生活,依然以指责、教训的方式对待女儿,无法给予女儿情感上的支持,致使母女关系彻底破裂。

## 【建议】

我和老人探讨比较多的是“期待”和“需求”问题。我引导辛女士多想想女儿的感受,相比于外人的评价和亲情的珍贵,到底哪个更重要。我也肯定了老人心中对女儿的爱,但关键得让女儿感受到这份爱。我建议老人主动给女儿写一封信,不仅可以表达对女儿的思念之情,还可以述说自己这段时间里的反思,认识到自己过去的教育方式可能对女儿产生的伤害,勇敢地承认自己曾经在教育问题上的失当。只要真诚地表达自己现在非常后悔并且希望可以给予女儿一些弥补的心情,

一定可以挽回失去的母女之情。

咨询师 叶君

## 家里有个“凶险”老伴

牛先生,67岁,自述老伴在家中脾气很大,也不讲道理,凶得要命,自己觉得生活得十分压抑和痛苦。比如,牛先生辛苦做的饭菜,老伴会说是“猪食”。更令人气愤的是老伴还把家里的钱拿给别人,托人帮着炒股,十炒九输。轮到自己想网购点日用品,老伴却连密码都不愿意给自己。他想过离婚,但又害怕老伴闹得太厉害,所以就选择了忍气吞声。

## 【建议】

建议牛先生尝试用其他方式与老伴沟通。要明确告知对方,自己的付出是希望得到理解和肯定的,并建议牛先生陪着老伴一起来做心理咨询。此外,还建议牛先生可以通过与邻居多交流、散步、参加社区文体活动等,抒发郁闷的情绪。

咨询师 刘蕾

采访实录 首席记者 王蔚

