

聊啊聊聊到心明眼亮天地宽

首席记者 王蔚

他们或在社区驻点“接诊”，或走街串巷上门“问诊”。有的老人成天郁郁寡欢，有的老人时常无端找茬，还有的老人总爱胡思乱想。他们成为老人最忠实的听众，渐渐地，老人也把他们当成可亲近、可依赖的人。

在上海，如今活跃着一支又一支心理援助志愿者团队，他们服务的对象都是七老八十甚至九十多岁的老人。这些老人有这样那样的“心病”，十分需要专业的“话疗”。志愿者们用心倾听、用心交流，成为社会里必不可少的点点星光。

▼ 咨询师南英晖上门为老人“话疗”



▲ 咨询师黄燕(右)在彭浦新村心理服务站给老人心理按摩

本版摄影 向东才



一 退休 平添失落感

家住彭浦新村的关老伯已90岁高龄，是一位长期抑郁症患者。心理咨询师蒋琦在居委干部陪同下入户访视。老人自述最近感觉非常难受，特别是凌晨3点钟早醒以后就再也睡不着觉了，常常胡思乱想。最近一次配药，医生增加了药量，他服药后不舒服的感觉更厉害了。咨询师了解到，老人退休前长期专注于工作，没有自己的兴趣爱好，到了晚年就产生了各种不适应和失落感，进而造成了抑郁。

66岁的边阿姨家住三泉路。她告诉咨询师凌燕，从去年开始养成了囤积杂物的特别嗜好，每天捡拾来的杂物都是放在屋外的走道里，几乎天天被邻居投诉。“前两天，我的一个包不见了，里面有信用卡、身份证、老年卡等重要证件。我可以肯定地说，是某个邻居拿走的，他们是在报复我，欺负我，故意捡到了不还给我。”边阿姨说，她现在是一个人独居，与丈夫和女儿的关系也很紧张。

76岁的诸阿姨有个独生女儿在国外定居，这些年来，老夫夫妻俩都是一身的毛病，对于未来，两人的无助和焦虑情绪愈发严重。在家访过程中，咨询师陆安丽耐心地听老人抒发内心的困扰，发现老人既想让女儿回来照顾二老，又担心影响女儿的工作和生活，于是就引导诸阿姨寻找和开发可利用的社会支持系统，建议老人将自己和老伴的身体健康状况如实告诉女儿。经过前后7次的心理咨询，老人的焦虑抑郁指数有了明显降低，精神状态也稳定了许多。

咨询师丁建云接待了一位75岁的龚爷叔。老人自述，已有一年多的时间吃不下睡不着，成天头昏脑胀，浑身无力，不仅没有兴趣爱好，连家务也不想做，还曾萌生过上吊、割腕的念头。“这位老人患有多种脑神经疾病，还有其他慢性老年疾病，两年前就被医院诊断出焦虑抑郁症。老人身心痛苦到极点，且生活不能自理，总想着不能拖累家人，才有了自我了断的想法。”老人在咨询中会反复说：“我一生太不幸了，老了还得了那么多的病。”丁建云说，咨询师要与老人充分地共情，引导老人认识到由于自身生理的变化、对生活适应能力的减弱和精神的隔绝，才导致了情绪低落，产生了被遗弃的感觉。所以，在咨询时必须首先帮助老人重新构建生活的信心，让他们意识到生活未必像自己以为的那么不幸；建议老人也要学会感恩，可以多与亲朋好友打电话联络感情。经过8次咨询，龚爷叔在认知方面有了很大的改变，情绪变得平稳了，邻居都说他变精神了，时常骑着电动车在小区里转悠，还会主动和邻居打招呼了。

二 焦虑 死了会怎样

在静安区，有一家心达社区心理咨询服务社，这几年通过参加政府采购的方式，先后承接了“彭浦新村街道社区老年人心理需求调研及服务项目”“彭浦新村街道社区老年人心理支持网格化建设项目”等心理服务项目。陈建萍是这个服务社的负责人，也是一群心理援助志愿者的“头儿”。她介绍，过去的两年里，他们已累计在彭浦新村开展社区心理咨询近500次，为老年人开展了24次团体心理辅导，还对3500名老年人开展了心理健康需求调研，通过上门或接待等方式为8000多人次的老人进行过心理援助，还配合居委会做过20多次社区老年居民的心理危机干预和矛盾调处，有效地促进了社区的和谐和老人的身心健康。

陈建萍说：“我们现在已吸纳了40多名具有国家心理咨询师资格的注册志愿者，他们中有企事业单位的普通职工、有政府机关的干部、有教师、有医生等。在日常走访和接待中，我们发现有近70%的老年人存在心理问题，产生抑郁心理的也占三分之一左右。随着人口老龄化、高龄化程度不断地加深，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。”

86岁的黎阿婆主动找到心达服务社，希望跟陈建萍说说悄悄话。老人满面愁容，欲言又止，还不时地掉眼泪，浑身颤抖。她说，每天都担心自己哪一天会死去，一个劲地问：人死了以后火化的时候会不会很痛苦？家人烧的纸钱自己能收到吗？死了以后还会有灵魂存在于世吗？会不会给自己的亲人托梦……每当她把这些疑问说给子女们听的时候，家人要么说她想多了，要么就骂她心理有毛病，可自己却总也忍不住要东想西想。陈建萍说，这就是发生在老年群体中常见的“对身后

事的预期性焦虑”。心理学统计显示，一般来说，老年人的文化程度与心理健康有着密切相关：小学及以下学历的老年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；初中学历的老年人在抑郁和焦虑得分上显著高于高中及以上学历的老人；大专和本科及以上学历的老年人在焦虑和抑郁上的得分差异不显著。

对于老年人的这种“对身后事的预期性焦虑”，陈建萍重在帮助他们进行情绪宣泄，引导他们说出集聚心中的各种困惑，并一一予以解答。“我用心理咨询的一般化对策，让黎阿婆明白她心里对于亡故后的这样或那样的担忧，在其他老人中也并不少见，这属于正常的老年心理反应。我告诉她应该怎样科学和正确地看待生命的过程、生命的意义；同时，一个人到了晚年，也有必要对自己的身后事做些适当的安排；对于老人来说，最重要的是过好当下的每一天。一个多小时的咨询结束后，老人露出了舒心的笑容。”陈建萍说。

三 男性 心病或更重

有着心理学科班背景的王琛，虽多年从事企业高管，但从未放下用心理学知识服务他人的心愿。每周她会抽出至少半天时间去社区，义务为老人们做心理援助与辅导。

王琛除了在社区居委会定点为主动前来咨询的老人服务，手头上还有5个固定家庭的老人需要她上门心理援助。她说：“据不完全统计，需要心理援助和心理干预的老年人群中，男性明显多于女性，也就是说，老伯伯比老阿婆更容易产生心理危机。目前家庭辅导中的五户中有4位是男性。男性大多不善于表露自己的内心情感，特别不想让别人知道自己的心理痛楚和情感焦虑，这些都是老年男性更容易出现心病的重要原因。来咨询的老伯，有很多人会说自己平时无缘无故地生

闷气。而来咨询的阿婆也往往会说自己的老伴常常在家里没事找事发无明火，甚至还会跟别人找茬吵架，脾气坏得不得了。这其实就是老年男性长时间负面情绪得不到释放的结果，他们只要找到了一点点导火索就会条件反射地暴发。有时候，家人或外人的一句话、一个行为，就会戳中他们心里的痛点，触发他们火冒三丈。”

“老年人要想心理健康，愉快地度过晚年生活，不妨从5个方面来着手。”王琛给出的第一条建议是要识老、服老、不惧老。“老”并不可怕，重要的是我们如何看待 and 应对“老”。

第二，要“带着症状快乐地生活”。由于老年人常态会伴随着一些疾病，有的还是重症缠身，那么，如何与身体不适和谐相处就显得十分重要。

第三，要学会“让位”与“放权”。老年人已经从舞台的中央逐步退到幕后乃至成为观众，要善于把舞台让出来给年轻人和孩子们。

第四，老年人得有自己的生活圈，不要把子女及他人对自己关爱的期待放在首位，要让生活的主动权牢牢地把握在自己的手里。

第五，老年人要活到老学到老。只有这样，老年人才不会和家人或社会上的其他人没有话说，才会更好地展现智者的价值与风采。

老年人的严重“心病”往往是伴随着健康状况出现问题而产生的。统计发现，身体健康状况与老年人心理健康关系密切，老年人慢性病的发病率高达82.2%，同时患有两种以上疾病的老年人占54%，慢性病造成67.7%的老年人活动受到限制。对此，身为上海健康医学院卫生保健部部长的陈建萍说，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，从而减轻孤独感，缓解焦虑情绪。

四 期盼 有人说话

平时身穿城管制服，业余时间加入了心达服务社，陆安丽是一名党员，也是一名热心的社区志愿者，5年前考出国家二级心理咨询师证书后，就一心扎进了为老人做心理援助的工作中。她说：“给老人做心

理援助，不仅要付出更多的时间和精力，还要搭进自己的情感。因为，不与老人贴心，不与老人有情感共鸣，是很难做好这件事的。然而，由于投入得深了，老人便会对咨询师产生很大的心理依赖，会特别信任你，有的还会离不开你。比如，我服务的诸阿姨，知道我星期三下午2点钟会上门，她会早早地从四楼跑下来，守在小区门口，一直朝我来的方向张望。等我进了家门，她又会为我倒上茶水。为了不让老人这般劳心费力，后来我索性不打招呼地提早上门。在诸阿姨的心里，或许我已经成了她的亲人，她需要我做的事其实很简单，就是耐心听她的诉说，跟我商讨一些她疑惑的事情，完了后她就会流露出相当满足的神情。”

有调查显示，80岁以上的高龄老人以及日常生活不能自理的老人，希望接受的心理服务是“入户陪伴倾听”，更关注于“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”等方面的问题。

做咨询工作时间久了，陆安丽发现，有的老人需要的仅仅就是“陪聊”，渴望有个人在身边听他们说说话，听他们唠里唠叨，听他们发发怨气。但第一次上门时，个别老人会很警觉，怀疑是不是来“骗钱”的。陆安丽建议，第一次为老人做咨询，地点最好放在社区居委会，或由社区干部陪着上门，这样才能打消老人的顾虑。

有位93岁的老伯行动不便，已经不下楼出门了，但他接二连三地打电话投诉小区里的居民将衣服晾晒在健身器材上。陆安丽上门跟老伯谈心，问他：“您又不下楼，是不是想要和我们说些诉求背后的其他想法？”老伯说，其实自己不停地打电话找社区，就是想肯定会有人上门来跟他见面了解情况，一个人在家实在闷得不得了，就想出了这个办法找人上门来说话。“我还接待过一位97岁的老伯，是带着60多岁的女儿一起来寻求心理咨询的。聊着聊着我就感觉到，他俩的心理和认知还是蛮正常的，来的目的就是希望找人说话，特别是希望能和社区组织、政府部门对上话，说说他们对当今社会的看法，说说他们对城市发展、人际关系的所思所想。说穿了，这些老人想得到的就是‘被重视’，尤其害怕被社会遗忘。”她说。