

四大因素诱发老年人心理健康问题

当老龄化成为无法回避的社会图景,我们谈论养老设施、助老政策、医疗保障……却常常忽略“黄昏下的心事”,老人内心深处的波澜。“衰老”二字,不仅关乎生理机能的衰退,更是一场深刻的精神跋涉。它像一场无声的风暴,席卷着老人的内心世界——是追忆人生的不舍,是应对未来的局促,是独守空房的孤寂,是疾病来袭的焦虑……

社会交往、家庭关系、社会角色、生理机能……老年人所面临的种种变化,都可能导致心理健康问题。

据统计,我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感,一部分老年人存在不同程度的抑郁症状。

成因1: 社会交往减少 独居自我封闭

“赵阿姨,您好,在家吗?”“谁啊?”“我们是社区的,来看看您。”“哦,我挺好的,不用了。”

年过六旬的赵阿姨,因一些变故,近年来一直独居很少出门。社区平时的活动丰富多彩,每次通知到赵阿姨,她总是婉言谢绝。不仅如此,社区登门拜访,经常连家门都进不去。

社区联合社会心理服务中心的心理老师进行家访,但还是“重蹈覆辙”,赵阿姨不愿开门,双方隔着门聊天。

多次交流沟通后,心理老师发现,赵阿姨并非完全封闭,平时也看报纸、听广播。在心理老师的反复登门拜访之下,赵阿姨被打动,终于愿意走出家门,来到什刹海街道社会心理服务中心。虽然只是出于“情面”,但从自我封闭到愿意参与社会活动,已经是巨大的进步。在与心理老师交谈过程中,赵阿姨聊起自己坎坷的个人经历。长期独自面对艰辛生活,让她自尊心极强,同时又有些自卑,总担心自己给别人添麻烦。

后来,心理老师邀请赵阿姨担任志愿者,她积极参与,人也越来越阳光开朗。

解读:社会交往非常重要,我们每个人都需要在群体中得到认可。老年人因为家庭、身体等原因,会产生退缩心理,社会交往减少,这对老年人心理健康的负面影响很大。赵阿姨缺少社会活动,活力会越来越差,志愿者的角色,让她重新认识到自己的价值。

成因2: 家庭关系僵化 邻里矛盾频发

已经不知道是第几次,钱阿姨又到社区来投诉,这次是因为邻里矛盾,她的情绪非常激动,大声哭诉。

钱阿姨已经六十多岁,早年离异,独自带着女儿生活。当年离婚,总有人在背后指指点点,钱阿姨表面不在意,努力将女儿培养成才,但心里始终有些芥蒂。因为一些鸡毛蒜皮的小事,时不时就会跟邻里产生矛盾。

随着矛盾越积越深,到了难以调和的程度,社区不得不请心理老师介入。

钱阿姨第一次与心理咨询师的交谈,持续了4个多小时。其间,心理老师两次表示关心——问钱阿姨要不要先吃点东西,但她更希望倾诉,所以交流没有中断。这4个多小时,钱阿姨宣泄了自己几十年来的委屈、愤怒。她说:“已经很久没人愿意听我说这么多话了。”婚姻的不幸、与婆家的矛盾、娘家的支持不够、“他们都欺负我”的想法,造就了她喜欢跟别人较劲、跟自己较劲的行为模式,并产生负面情绪。

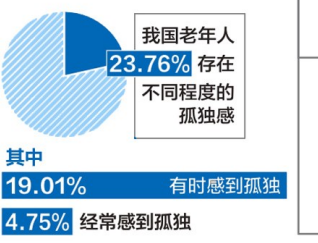
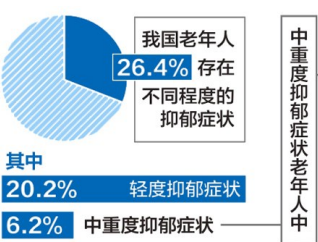
交流中,心理老师找到了钱阿姨家庭中的积极资源——孝顺的女儿女婿,让她意识到“我是可以很好的”。在女儿女婿的支持下,她最终走出了阴霾。

解读:老年夫妻之间的关系、与子女的亲情关系、隔代养育理念的冲突,都可能对老年人的心理健康造成影响。我们梳理了钱阿姨的家庭关系,发现主要是失败婚姻造成的心理创伤,但同时,又找到了她家庭关系中的积极资源。后来,女儿女婿还带她旅游散心,帮她恢复积极情绪。

成因3: 社会角色变化 身份落差感大

吴叔叔退休前是单位的部门经理,他事业心强,不但身先士卒,管理能力还很突出。顺理成章,工作业绩同样不俗,但就是脾气有点暴,性格强势。

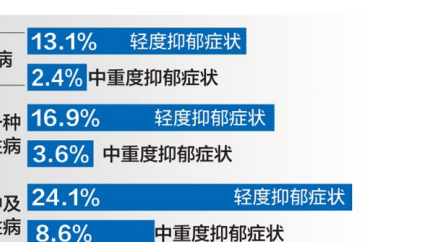
一退休,突然闲了下来,以往忙碌惯了的吴叔叔,有点不知所措。老伴儿让他多出门走走,他一开始照做了。但是看到其他老人下棋、钓鱼,他又提不起兴趣——原先在单位,吴叔叔是文娱活动的积极响应者,但一退休,不知为何就没了参与的念头。



数据来源:《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》

于是,吴叔叔就回家看电视,看困了在沙发上睡觉,醒来再看电视……如此循环,时间一长,他变得更爱发脾气。老伴实在忍无可忍,带着他寻求心理援助。

心理老师在家访时,发现吴叔叔家里有很多书法作品,就鼓励他坚持兴趣爱好。后来,还把他推荐到社区,担任老年人书法社团的老



师。吴叔叔重新恢复了忙碌,不再闷在家中。

解读:吴叔叔这个案例很典型,就是因为退休,社会角色发生变化,导致退休生活不适应,情绪波动大。以前工作的时候,天天上下班,规律生活,退休后生活节奏变化巨大,特别是原先工作中对自己要求比较高、职务比较重要的老人,一时间落差较大,产生失落

老人心理问题引发“次生灾害”

等症状,认知功能也会衰退。当老人出现严重的躯体化症状时,自理能力也会受到影响。一些老人即使觉察到身体出现异常,也很少会意识到根源可能在心理问题。如果不能及时干预,这些心理问题还可能引发老人的基础疾病加重。

影响2: 引发行为失常,过度囤积物品

早些年,陈叔叔与女儿一起生活。后来,女儿为了上班方便搬了出去,陈叔叔成了独居老人。起初,他只是有些不适应,后来情绪出现异常。经过评估,陈叔叔存在中度焦虑和抑郁。

在心理咨询中,张文娇了解到,陈叔叔特别爱囤东西,尤其是囤一切与女儿有关的東西。有时候,女儿周末回来时在家里放了些衣服,陈叔叔就赶紧收起来。再往后,连女儿喝完的饮料瓶,他都舍不得扔。女儿不在家的日子里,陈叔叔经常睹物思人。对他来说,这些东西承载着与女儿有关的点点滴滴。

随着时间推移,陈叔叔囤的物品开始泛化,哪怕出门在外,也要随手捡一些东西带回家。尽管这些东西无法给予他任何反馈,但他还是默默在心里与之进行了情感交流。

相比之下,75岁的李阿姨情况更为严重。作为失独老人,她一个人住在三居室里,即使家里养了两条狗,也依然觉得内心孤寂。不知从何时开始,李阿姨对囤东西着了迷,外面垃圾桶里捡来的破旧衣物、锅碗瓢盆,统统被她带回家。在她眼中,这些“破烂儿”都是自己的宝贝。

就这样,偌大的屋子硬生生被填得满满当当,几乎找不到落脚的地方。李阿姨的过度囤积行为引起街坊四邻的不满。居委会在接到投诉后也多次上门劝说,还找来她的弟弟帮她清理,可惜收效甚微。李阿姨觉得,只有把屋里的每一寸空间都填满,心里才不会那么空。

解读:老人的囤积行为往往是心理问题的外化表现。正常的怀旧或收藏会有筛选和整理,而病态囤积则是无目的、无节制的。对于一些独居老人来说,由于缺乏家人陪伴和交流互动,容易将情感寄托在物品上,他们试图用填满空间的方式,来缓解内心的孤独感和失控感。老人对这些本无意义的物品投入情感,本质上是一种心理代偿。

影响3: 容易上当受骗,落入“温柔陷阱”

韩叔叔万万想不到,平常节俭到抠门的老伴,竟会在美容院花费上百万元。陈阿姨

感、低价值感、低成就感。我们通过鼓励他发展兴趣爱好,帮他找回成就感。

成因4: 生理机能衰退 出现“身心共病”

老年女性患者李阿姨长期失眠,自觉近一年记忆力明显下降,在当地医院做了认知量表评估显示认知功能下降,头部核磁显示有脑萎缩,考虑可能是阿尔茨海默病早期。

来到北京安定医院进行全面评估检查后,医生发现李阿姨属于老年人随着年龄增长出现的生理性脑萎缩,并不一定是阿尔茨海默病。进一步沟通后,医生发现李阿姨长期失眠,自服安定类安眠药,而安眠药不规范使用会影响认知。随后,李阿姨被诊断为老年焦虑症,经过调整药物、系统抗焦虑治疗,她的睡眠和焦虑明显改善,认知问题也解决了。

还有一位周大爷,浑身疼痛,在各大综合医院多个科室反复就诊检查都没发现问题,后来有医生建议他到精神科就诊。经过评估检查,发现老人除了疼痛,还有长期失眠、心烦、食欲差等问题,只是因为疼痛问题很突出,掩盖了其他的症状。老人被诊断为抑郁症,经过系统抗抑郁治疗后,老人的疼痛和其他症状均得到缓解。

解读:老年人往往会患上一些基础的躯体疾病,比如高血压、冠心病、脑血管病等,可能影响到大脑功能。中枢神经系统一些化学物质和神经递质发生了异常改变,激素水平变化、遗传因素等都可能导致精神疾病,而且精神疾病和躯体疾病关系复杂,相互影响。老年抑郁症、焦虑症容易和躯体疾病共病,也是慢性躯体疾病的危险因素。 **本报综合消息**

患有抑郁症,常年靠吃药控制。此前,老两口因家庭琐事闹矛盾,虽同住一个屋檐下,但分居两屋,一天也说了几句话。

就在这时,美容机构“乘虚而入”,用一通“免费美容”的电话把陈阿姨吸引到店里。进店后,店员搂着陈阿姨亲昵地叫她“小陈陈”,还每天通过微信、电话问候。在甜言蜜语的攻势下,内心孤单的陈阿姨彻底落入“温柔陷阱”。

不知不觉间,陈阿姨越陷越深,一次又一次刷卡交钱。“我心情其实特别复杂,不敢跟家里人说。儿子知道以后要报警,我还极力阻挠,觉得人家没骗我。”矛盾的心理每天折磨着陈阿姨,导致她的抑郁症日渐加重,多次情绪崩溃。

与陈阿姨类似,九旬老人赵奶奶也曾因内心孤单被按摩店“套路”。赵奶奶是山东人,十多年前老伴去世后,她搬来北京与小女儿同住。虽已年过九旬,但赵奶奶身体硬朗,腿脚也很利落。

不过,赵奶奶的心里还是空落落的。朋友都在老家,来北京以后,很少再联系。而身边像她这个年纪能出门活动的老人又不多,因此没能交到新朋友。小女儿有自己的生意要忙,平常基本不在家。大女儿也觉得老人生活能自理,对老人的关心不够。

相比之下,按摩店的店员要主动许多,不仅三天两头上门陪老人聊天、帮忙打扫卫生,还上赶着“喊妈”。时间一长,老人觉得这些人比女儿还亲,于是不知不觉在不到一年时间里,被忽悠着去按摩店消费累计15万元。

解读:老人之所以容易上当受骗,一方面是因为随着年龄增长,思考能力会逐渐退化,认知和感知能力也慢慢下降,再加上老人时常会因担心身体出状况而感到恐惧、焦虑,所以在遇到按摩店、美容店的层层套路时,很难作出理性判断。

另一方面,老人在退休后,社会交往弱化,孤独感日益加剧。如果家人对老人缺乏关心,老人的情感需求在家中无法得到满足,就会很难拒绝一些商家打出的“感情牌”。

一些老人知道自己被骗后,首先会找社区或是律师,而不是告诉自己的家人,就是怕家人埋怨责备。家人平时要关注老年人的情感需求,多些精神陪伴,让老人对家人有更多信任。遇到拿不准的事,老人才会跟家人主动沟通,减少上当受骗的可能。

本报综合消息