

第八节 老年期心理特征和心理卫生

按国际惯例,老年期是指65岁以上的人群,我国老年期一般指60岁以上的人群。进入老年期后,人体的各组织和器官结构、功能都逐渐出现了种种退行性的衰老变化现象,如感知觉减退、记忆力下降、智力结构改变、情绪不稳定等。

一、老年期心理特征

1. 感知觉退行性变化明显 视觉能力、视觉注意力都在减退,对视觉信息的加工速度下降尤为明显;听力、味觉、嗅觉和触觉也逐渐迟钝。

2. 记忆能力下降 有意识记忆占主导地位,无意识记忆则减少;机械记忆能力下降,意义记忆较好;远期记忆的保存效果好,对往事的回忆准确而生动,近期记忆的保存效果较差。但总的来说,老年人的记忆能力下降。其主要原因一方面是提取困难,另一方面是老年人较少使用记忆策略,如意义联系法、分类法、想象法等,并不是编码储存障碍。

3. 智力改变 卡特尔(Cattell, 1967)把智力的结构区分为液体智力和晶体智力两大类。液体智力是指随神经系统的成熟而提高的智力,如知觉速度、机械记忆、识别图形关系等。晶体智力是指通过掌握社会经验而获得的智力,如词汇、概念、言语理解、常识等以记忆储存信息为基础的能力。一般认为,老年人的晶体智力易保持,而液体智力却下降。

4. 人格改变 老年人人格改变的大体趋向如下。

(1) 不安全感:到了老年,身体各系统和器官逐渐发生器质性和功能性变化,经常发生各种疾病,所以担心自己的健康。同时,对经济保障的担忧,主要表现在老年人对生活保障和疾病的医疗与护理的费用上。

(2) 孤独感:约有1/3的老年人有孤独感。最普遍的原因是老年人在家庭关系中的失落感。老年人渴望并追求天伦之乐,良好的家庭关系是他们的精神寄托,子女沟通的减少、朋友的病故、老年丧偶都会造成较强烈的孤独感。

(3) 适应性差:老年人不容易适应新环境和新情境,依恋已有的习惯,较少主动地体验和接受新的生活方式。在解决问题时常较谨慎,不愿做冒险的事,常求安全,担心失败。

(4) 回忆往事:老年人的心理世界逐渐表现出由自主向被动、由外部世界转为内部世界的趋势。容易回忆往事,遇事也容易联想到往事,越是高龄,这种回忆往事的趋势越明显。

二、老年期心理卫生

1. 提高心身健康水平 老年人容易患各种疾病,这不仅会给躯体带来痛苦,而且对心理也是一种沉重的打击,这就要求重视躯体疾病的防治。同时,要提高自己的健康自我评价,一些人由于对疾病过分担心、焦虑、病感增强,对死亡恐惧,整日忧心忡忡,这对心身健康十分不利。

2. 保持乐观的情绪状态 要充分认识到人的生老病死的自然规律不可抗拒,对心理和

生理各方面趋于衰退的变化,在思想上要接受并泰然处之。遇事冷静,不急躁,不过分追求生活待遇。常有知足常乐和“笑一笑,十年少”的态度。

3. 活到老,学到老 老年人要坚持学习,可使自己紧跟时代的步伐,使自己放宽眼界。可将学到的知识,加上自己的经验和知识,参加社会活动,做些有益的事。要扩大兴趣,开拓思维,扩展新的人际关系。同时坚持学习,进行脑力锻炼,以改善老年人的心理活动,特别是记忆力和智力,防止衰老的出现。当然,老年人的学习应根据自己的实际情况和具体情况进行,方式应该是轻松、有趣的。

4. 和睦的家庭和良好的人际关系 家庭的和睦,是两代人共同努力的结果。对老年人来说,要心胸豁达,不要倚老卖老,对子女横加批评和指责,进行“权威式”的指挥。做下辈晚辈的,则要给予老年人体贴与照顾,精神上予以关心、安抚,设身处地为老年人着想。对于丧偶的老人,除倍加关心外,只要有条件,应争取再婚,社会和家庭应给予支持。

5. 培养兴趣,丰富生活 对于老年人而言,如果兴趣与爱好愈少,生活会显得枯燥,并产生消极想法。其实老年人与青年人一样,应寻找机会培养兴趣。不要认为自己老了,什么也不行了。可参加一些老人协会等组织或就读老年大学,培养各种兴趣和爱好,例如棋牌、桥牌、书法、摄影等。同时要参加一些体育活动或户外休闲,如慢跑、气功、太极等。这既有益于身体,在心理上也可以得到一种轻松、青春焕发的感觉。当然,老年人也可以通过钓鱼、种花、养宠物等方式,增添生活情趣。