



模块 1

老年心理护理基础知识

随着我国人口老龄化进程日渐加剧,健康养老问题已成为全社会密切关注的问题。要想提高老年人的生活质量,不仅需要满足他们的物质需求,也要关注其心理需求和心理健康水平。本模块从提升学生的认知角度出发,以现实生活和工作情境为引导,对老年人的心理变化、心理健康、心理咨询、心理护理等方面的基础知识进行诠释,让学生能够在具体情境中理解和掌握这些基础知识,树立尊老敬老大健康理念,增加关注老年人心理健康的意识,为将来做好老年人心理护理工作打下良好的基础。

项目1 老年心理变化与心理健康

任务1.1 老年心理变化

任务描述

根据情境案例,明确该老人心理出现了哪些变化,分析可能的原因。

张奶奶,72岁,退休前为企业职工,有两儿一女,性格外向、爱说爱笑。老伴半年前因病离世,和小儿子住同一小区。最近,子女反映,她性格变得有点古怪,总是疑神疑鬼的,怀疑子女嫌弃她,家里大事小情都不告诉她,动不动就生气,发脾气。记性也变得不好,明明是自己把东西放忘了地方,却总怀疑被子女偷走了。身体变差了,还总逞强,因此与几个儿女都发生了矛盾,人也变得抑郁、沉默了很多。看到这里,子女有些担心,但又不知道该怎么办。若你是社区养老服务中心的工作人员,面对其子女的求助,你会如何帮助他们呢?

学习目标

1. 知识目标

- (1) 掌握老年人心理变化的特点。
- (2) 掌握老年人心理变化的影响因素。

2. 能力目标

- (1) 能识别老年人心理变化的具体表现。
- (2) 能分析老年人心理变化的原因。

3. 素质目标

- (1) 培养耐心细致、勤奋好学的态度。
- (2) 培养关爱老人、科学严谨的意识。

- (3) 培养善于观察、灵活变通的意识。
- (4) 培养发自内心尊老敬老的意识。

任务分析

重点：老年人心理变化的具体表现。

难点：能分析老年人心理变化的原因。

根据国家统计局发布的我国人口数据，2025年年末，全国总人口为140489万人，其中，60岁及以上人口数量达到32338万人，占全国总人口的23.02%，65岁及以上人口数量为22365万人，占全国总人口的15.92%。以上数据表明，我国已进入中度老龄化社会，且发展迅速、形势严峻。随着人口老龄化程度不断加深，老年人特别是高龄、失能、失智、空巢老人急剧增加，他们的养老需求迫切而多元化，应对人口老龄化已上升为国家战略。

1.1.1 老年人常见的心理变化

老年人不仅在生理上会表现出衰老现象，身体各项机能下降、头发变白、牙齿脱落、皮肤松弛等，心理上也会出现一系列较大变化，如感知觉衰退、记忆减退、思维迟缓、情绪变得消极低落、性格变得自私狭隘等。老年人常见的心理变化主要表现为记忆、智力、情绪情感、人格等方面的变化。

1. 老年人记忆变化

记忆是一个复杂的心理过程，随着年龄增长，老年人的记忆会出现不同程度的衰退。记忆的正常老化是一种自然现象，虽然也会给老年人的生活带来种种不便，但一般对老年人的日常生活、工作和学习不会产生太大的影响。但有些疾病会对老年人记忆产生较大影响，引起记忆障碍，其性质或程度都与正常的记忆老化不同，这种病理性的记忆老化应引起人们足够的重视。其实，老年人的记忆并非全面衰退，而是与其所从事活动的性质和内容有关，有些记忆如语义记忆甚至比年轻人还要好。

生活中，老年人记忆老化有以下特点。

- (1) 老年人机械记忆衰退明显，但意义记忆衰退缓慢。例如，老年人很难记住不熟悉的地名、人名、电话等，但对推理、在理解基础上进行的记忆保持较好。
- (2) 老年人再认记忆比回忆保持得较好。当过去经历的事物再次出现时较容易被老年人记起来，但没有任何提示的回忆则相对较难。
- (3) 老年人容易受外界因素干扰。老年人的记忆存在明显的抑制和干扰现象。
- (4) 老年人记忆过程中容易出现注意力分散的现象。当外界环境嘈杂时，老年人经

常会分心,忘了开始时要做什么。

(5) 老年人远事记忆相对清晰,但近事记忆较模糊。他们能清楚记得多年前的事情,哪怕是一件小事都记得清清楚楚,但对“今天早晨吃了什么”这些近期发生的事却记不清楚。

(6) 对老年人而言,识记和回忆他人“姓名”比较困难。如养老院中的老年人很难记住护理员的名字,经常会以“小王”“爱笑的女孩”“高高的那个男孩”等来替代。

但是,老年人的记忆有一定的可塑性,且存在很大的个体差异。我们可以充分利用并发挥老年期记忆的特点或优势,学习并利用科学的记忆方法,如多通道记忆法、备忘录记忆法、精细回忆法等,加强体育锻炼,延缓身体特别是大脑早衰,增强营养,合理膳食等方法,来改善老年人的记忆。

2. 老年人智力变化

一般而言,老年人的智力会随着年龄增加而逐渐减退,主要表现为反应速度变慢,快速作出决定和解决问题的能力下降,判断能力下降,容易上当受骗及健忘等。但老年人智力的各个成分表现出不同的变化。流体智力是一种以生理为基础的认知能力,如知觉、记忆、运算速度、推理能力等,更多受遗传因素影响。流体智力的发展与年龄密切相关,一般在20岁之后达到顶峰,30岁以后随着年龄增长而降低,60岁之后减速加快。而晶体智力是人们在后天学习中逐渐累积起来并用于解决问题的信息、技巧、策略等。晶体智力受到教育、经验及个体所处文化背景的影响,与年龄的关系较小,它在人的整个一生中都会增长,直到七八十岁之后才会出现减退且减退速度较慢。而且一般情况下,老年人可以用丰富的知识经验弥补自己的不足,扬长避短,使老年人的智力基本保持正常。

由于生理、环境、教育等因素的影响,老年人的智力发展有很大的个体差异性。有的人即使到了六七十岁仍头脑清晰,思维敏捷,在晚年也能取得较大的工作业绩和社会成就;但有的老年人则智力减退严重,生活自理能力下降明显,甚至患上老年认知症。研究表明,缺乏自信心会影响老年人的智力水平发挥。若老年人对自己的智力发展自信心不足,总认为自己年老了跟不上社会发展,遇到一点挫折就认为是自己老糊涂了,头脑不清晰了,长期如此,老年人的智力下降速度就会真的加快。

日常生活中很多动作和习惯都可以起到锻炼大脑及延缓智力衰退的效果。如经常为大脑提供新鲜刺激和训练,如阅读、学习、下棋等可以保持头脑灵活;适当的体育锻炼,摄取均衡的营养,保持充足的睡眠,拥有良好的心态,积极参加社区活动等,都可以在一定程度上延缓大脑的衰老。

3. 老年人情绪情感变化

步入晚年,老年人很容易产生失落、自卑、孤独、焦虑等消极情绪。老年人的情绪情感比较复杂、多变,情感体验深刻而持久,且老年人相对比较敏感,容易出现“言者无

意,听者有心”等现象。因此,和老年人相处中应及时关注老年人的情绪变化,引导老年人建立积极心态。

老年人的情绪情感变化主要有以下四个特点。

(1) 自尊感和自卑感共存。一般老年人有着较强的自尊感,这是一种积极的情绪状态,但有时对老年人照顾得过于精细,事事为老年人代劳,反而容易使老年人出现无能感和衰老感,进而产生自卑感。因此,在很多老年人身上会有自尊感和自卑感并存的现象。

(2) 空虚感和孤独感共生。离退休、空巢老年人的空闲时间较多,若没有新内容填充,做什么都没有兴趣,他们就会感到时间难挨,百无聊赖,孤独寂寞,这时空虚感和孤独感就会一起滋生、成长。

(3) 衰老感和怀旧感相伴。由于身体机能下降、角色丧失、过分关注自身生理变化等原因,老年人容易产生衰老感,严重的或可引发对死亡的恐惧和濒死感。与此同时,很多老年人不愿意承认自己的衰老,总爱回忆往事,留恋过去的一切并沉迷其中,这些都会影响老年人的身心健康。

(4) 焦虑感和抑郁感相随。焦虑和抑郁是现代社会比较常见的负面情绪,生活中很多老年人也会出现焦虑和抑郁情绪,两者相伴相随或交替出现,很难做严格区分,严重者还可能会患上焦虑症和抑郁症,使老年人的晚年生活蒙上阴影。

有研究发现,我国中老年人的整体情绪健康要优于年轻人,但其认知功能衰退与老化态度消极化的趋势显著。随着年龄增长,高龄老人的情绪健康有变差的趋势,表现为更容易出现焦虑情绪,生活满意度降低与心理韧性下降,对死亡的态度更为回避与惧怕。他们的老化态度较为消极,表现为老年人价值感的下降与社会负担感的上升。因此,在生活和工作中,我们要密切关注老年人的情绪情感变化,通过构建积极老龄观的社会支持体系,推动个人心理韧性提升,提供认知健康干预与临终关怀服务体系优化等方式,以提高我国老年人的情绪健康。

4. 老年人人格变化

人格是个体区别于他人的稳定而独特的心理特征的总和,是构成一个人的思想、情感、行为的特有统合模式。人到老年期后,若没有重大变故,其人格会保持一定的稳定性,但也会随着年龄增长、身体健康状况、人生经历等发生一些变化。

老年人的人格既有变化的一面,也有稳定的一面,其变化主要有以下几个特点。

(1) 以自我为中心。老年人会变得过度关注自我,以自我为中心,不考虑他人感受。

(2) 敏感多疑。很多老年人出于安全和自我保护的考虑,会变得特别敏感多疑,多以胡乱猜测、嫉妒、乖僻等形式表现出来。可能简单的一件小事、一句话、一个眼神或一个动作,就会引发老年人的猜疑。

(3) 固执偏激。很多老年人会变得偏执狭隘,固守个人观点,不愿接受新鲜事物,总

是习惯于旧观念、老做法,缺乏灵活变通的能力。这可能与老年人记忆减退和学习能力下降有关。

(4) 顽童心理。很多老年人遇到挫折或不适应时,会退行到年幼时期,行为表现像个顽皮任性的孩子,如喜怒无常、说话幼稚、行为轻率、缺乏自制力等。面对老年人的这些人格变化,我们需要分析背后的原因,以爱心、耐心、细心、责任心来关爱他们,帮助他们很好地应对人格变化。

个体进入老年期后,面临着一系列涉及人格发展的心理转变问题,老年人的心理健康状况很大程度上取决于个体是否能尽快适应这些变化。对此,老年人应做到三个转变:一是个人价值确认的转变。进入老年期后,不能以个人成就、社会认可等年轻人的价值确认标准来衡量自己,这时应转变为自我肯定和自我完善的标准。二是自我价值定位的转变。随着身心特点变化,老年人应意识到自我价值定位需要从体能型向经验型转变。三是人生关注点的转变,老年人应从事业上的成就转变为以身体健康为关注点。

1.1.2 老年人心理变化的原因

1. 生理因素

最先引发老年人心理变化的因素是身体衰老。各种感官的老化令老年人对内外环境刺激的接受和反应能力降低,进而使得老年人的生活兴趣和欲望降低,感觉不敏感,反应迟钝,社会交往活动减少,生活变得索然无味,感到孤独和寂寞等。

其次是疾病增加。随着年龄增加,高龄老年人即使没有身患重疾,也会感受到身体机能在每况愈下,经常会出现身体疲劳、精神萎靡、食欲不佳、睡眠障碍等症状。各种疾病如高血压、冠心病、关节炎、糖尿病、癌症等疾病的发生发展,会使老年人产生悲观、恐惧、绝望的情绪,严重者还可能出现轻生的念头或行为。

最后是来自死亡的威胁。死亡是不可避免的,面对死亡,有的老年人能坦然面对,但多数老年人,特别是高龄、患病老年人会出现悲观、害怕、恐惧的情绪反应。过度恐惧死亡反而会使得老年人的病情加重,严重影响其晚年生活和生命质量。

2. 社会因素

老年人的社会角色转变、婚姻家庭状况以及社会环境因素等也会引起老年人的心理变化。老年期是人生最后一个重要转折期,离退休导致老年人长期以来的主导活动和社会角色发生了改变,由职业角色转为家庭角色,从支配角色变为从属角色,或是某些角色丧失等,这些社会角色的转变会促使老年人心理发生波动与改变。

家庭环境的好坏对老年人的心理将产生重要的影响。若老年人婚姻美满幸福、家庭人际关系和睦,则老年人能获得较大的心理满足,有强烈的安全感和归属感;反之,则会

令老年人痛苦悲伤。若老年人经济状况良好,对子女经济依赖少,则会自尊自信;相反,若经济困顿,经常为日常生计发愁,则容易产生焦虑不安的情绪。

社会环境对老年人的心理状态也会产生一定程度的影响。整个社会都关注、尊重老年人,形成良好的社会风气,则有利于老年人的心理健康。良好的社会福利也会为老年人安度晚年创造良好条件,对老年人的心理产生积极的影响。反之,若不尊重、歧视老年人,甚至是虐待老年人,则会对老年人心理产生不良影响。

【小贴士】国家卫健委:2022—2025年全国开展老年心理关爱行动



任务工单

1. 本任务的案例中老人心理变化的具体表现有哪些?

2. 请针对本任务的案例中老人的实际情况,分析影响其心理变化的原因是什么。

任务1.2 老年心理健康

任务描述

根据情境案例,分析老人心理健康状况,指出护理员做法的可取之处和不足之处,提出解决措施。

马爷爷,80岁,入住养老院多年。近期,护理员小王发现马爷爷情绪有点低落,做什么都不感兴趣,吃饭也比以前少了很多。小王多次主动找马爷爷聊天,想劝他出去走一走,他都沉默以对,连以前最爱看的电视节目也不看了。小王想了很多办法,马爷爷的情况都没有好转,于是联系了他的家人,想了解造成其情绪低落的原因所在。家人沟通后情况稍有好转,但过后依然如故,每天几乎不怎么说话,喜欢自己一个人发呆,有时会答

非所问,行动变得越来越迟缓。看着马爷爷的精神状态日渐变差,小王和养老院领导都很着急,于是找来心理工作人员帮忙。假如你是心理工作人员,你会如何帮助他们?

学习目标

1. 知识目标

- (1) 掌握老年心理健康的标准。
- (2) 掌握增进老年心理健康的措施。

2. 能力目标

- (1) 能准确判断老年人的心理健康状况。
- (2) 能采取具体措施增进老年人的心理健康。

3. 素质目标

- (1) 培养大健康理念及关注心理健康的意识。
- (2) 培养勤奋好学、灵活变通的意识。
- (3) 培养善于观察、科学严谨的意识。
- (4) 培养尊老助老、爱岗敬业的意识。

任务分析

重点: 老年心理健康的标准。

难点: 能采取具体措施增进老年人的心理健康。

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。

1.2.1 老年心理健康简介

1. 健康与心理健康

健康是人生最宝贵的财富,于个人而言,没有健康的身心,一切皆无从谈起。现如今,人们谈健康,不单单指身体健康,还包括精神、心理、生理、社会、环境、道德等方面的完全健康,即是一种“大健康”理念。大健康是根据时代发展、社会需求与疾病谱的改变而提出的一种全局观念。大健康倡导的是一种健康的生活方式,不仅是“治已病”,更是“治未病”,帮助人们消除亚健康状态、提高个体身体素质,做好健康保障、健康管理和健康维护工作。

【小贴士】解读：《“健康中国2030”规划纲要》



而心理健康是现代人健康中不可分割的重要方面。心理健康这一概念有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

编者认为心理健康是一种持续、高效且积极发展的良好心理状态。在这种状态下,个体有获得感、安全感和幸福感,社会适应性良好,能与外部环境进行良好沟通,能充分发挥其身心潜能。

2. 老年心理健康特点

现如今,有很多老年人能通过体育锻炼、定期体检、养生保健、诊断治疗等方式来维护身体健康,但对心理健康却多有忽视。其实,心理健康也是非常重要的,它和身体健康互相促进。若没有健康的心理,容易引发各种疾病;而健康的心理,有助于提高老年人的安全感、幸福感和获得感。

有研究发现,目前很多老年人普遍存在失落自卑、孤独寂寞、嫉妒委屈、焦虑抑郁、疑病恐惧等不良心理特点。

(1) 失落自卑心理。这是伴随老年人工作环境特别是社会环境变化而产生的负面心理状态。再加上老年人感知觉衰退、学习能力下降、与外界交流少等原因,从而产生与社会脱节、被抛弃的感受,导致老年人出现失落感和自卑感。

(2) 孤独寂寞心理。由于离开熟悉的工作岗位,子女离家工作、亲友相继生病去世等原因,老年人容易产生孤独寂寞之感,严重的还会影响老年人的思考、判断能力,加速衰老,导致相关疾病的发生发展。

(3) 嫉妒委屈心理。老年人由于年龄、身体等条件制约,在社会适应方面容易出现困难,这时老年人可能出现心理失衡,委屈难过、嫉妒他人。而嫉妒心理一旦产生,常会表现为情绪多变、易怒、自卑等,会严重影响心理健康。

(4) 焦虑抑郁心理。这是老年人最为常见的消极心态。当老年人经历重大生活事件,如离退休、子女离家、亲友生病时,经常会紧张、焦虑,甚至胡思乱想;老年人对自己的生活状态缺乏信心和激情,就会产生抑郁悲伤的情绪。若这种消极心态得不到及时调整,严重的还会诱发焦虑症、抑郁症。

(5) 疑病恐惧心理。很多老年人特别关注身体健康,一有身体不适就担心自己得了

绝症,会夸大身体症状,反复去医院检查。哪怕医学检查结果很好,医生反复解释,都不足以打消其疑病顾虑、恐惧心理。若经常如此,则会影响老年人的心理健康和生活质量。

1.2.2 老年心理健康的标准

许多学者对老年心理健康标准进行了研究,但目前尚没有一个全面而统一的心理健康标准被广泛认可。综合以往研究,我们认为老年心理健康标准应包括认知功能正常、情绪积极稳定、自我评价恰当、人际交往和谐和适应能力良好五个方面。以下老年心理健康十条标准可供参考。

1. 充分的安全感

安全感是心理健康的基石,缺乏安全感的人就像无本之木、无水之鱼,难以用心生活。老年人充分感受到社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等都安全,尤其是家庭环境中的安全感最为重要,因为家是躲避风浪的港湾,有家才会有安全感。

2. 充分了解自己

能否对自己的能力作出客观正确的判断,对老年人自身的情绪有很大的影响。过高地估计自己的能力,勉强去做超过自己能力的事情,常常会达不到目标,使自己受到打击,出现消极情绪;而过低地估计自己的能力,自我评价过低,缺乏自信心,常常也会产生抑郁情绪。

3. 生活目标切合实际

明确的生活目标可以为老年人提供方向和动力,增强自我效能感和自信心,提升生活质量和幸福感。老年人要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制订生活目标,生活目标的制订既要符合实际,又要留有余地,不与他人盲目攀比,不超出自己及家庭承受能力范围。

4. 与外界环境保持接触

与外界环境保持接触包括三个方面,即与自然、与社会和与他人的接触。老年人退休在家,有很多空闲时间,如果长期在家不与外界接触,容易产生抑郁、焦虑等消极情绪。因此,老年人应走出来,与外界保持密切接触。这样,一方面可以丰富自己的精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

5. 保持个性的完整与和谐

个性的完整与和谐主要表现为能够正确评价自己和外界事物,能够听取别人意见,

不固执己见；能够控制自己的行为，办事盲目性和冲动性较少。另外，老年人的能力、兴趣、性格与气质等各项心理特征和谐而统一。

6. 具有一定的学习能力

现代社会知识更新很快，不学习就会落后，不学习与年轻人之间的差距会更大，因此为了适应新的生活方式，与年轻人更好地交流，老年人就必须不断学习。如学用计算机，体会上网乐趣，缩短与家人和外界的沟通距离；学习健康新观念，提升生活质量等。另外，学习还可以锻炼老年人的记忆力和思维能力，对预防脑功能减退大有益处。

7. 保持良好的人际关系

人际关系与心理健康密切相关。有了良好的人际关系，就有良好的社会支持系统；有了良好的社会支持系统，在开心时有人与你分享，在情绪低落时有人听你倾诉，在健康时有人与你一起锻炼，在生病时有人在旁照顾。因此，个体的社会支持程度越高，就越容易体验到快乐，心理健康水平就越高。

8. 能适度表达与控制自己的情绪

良好的情绪有助于身心健康，而负面情绪则可能对健康产生不利影响。不良情绪压抑过久或是某种情绪表现过激，都会损害人的身心健康。而适度表达情绪、合理控制情绪变化，巧妙地利用情绪来调节人体生理指标，会增进人的身心健康——情绪能“致病”亦能“治病”。因此，健康的老年人应该能够对自己的情绪进行良好的管理。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好

老年人的才能与兴趣爱好应该对自己、对家庭、对社会有利，反之老年人则应思考后改之。如有的老年人喜欢往自己家里捡垃圾，造成家中凌乱不堪，异味传到走廊，引起家人和邻居不满，这种爱好就需要戒掉。

10. 在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要应得到一定程度的满足

老年人与其他人一样，当自己的需要得到满足时就会产生愉快感和满足感，因此应对老年人的合理需求予以重视和满足。但老年人的需要有时并不符合法律和道德的规范，如有的老年人去女厕偷窥或者假扮专家进行虚假诊疗等行为明显是不健康的，这种需求自然也不应得到满足。

【小贴士】老年心理健康十二条标准



1.2.3 增进老年心理健康的措施

国家卫生健康委印发通知,决定 2022—2025 年在全国广泛开展老年心理关爱行动,维护老年人心理健康已成为当前社会中一个重要课题。提高老年人心理健康水平,既有利于提升老年人的养老品质,又有利于家庭幸福和社会和谐,编者认为可采取以下措施来增进老年人的心理健康。

1. 在个人层面

(1) 保持正确的自我意识。自我意识是指老年人对于自己的心理、能力、情感和人格等有一个客观的认识,通过自我观察、体验来评价和认识自己。老年人要学会自尊、自爱、自信、自立、自强,要学会接纳自己,喜欢自己,保护自己,这是老年人能够保持心理健康的一个重要前提。

(2) 维护良好的人际关系。老年人保持良好的人际关系,心中的烦闷可以向人诉说,生活中的趣事有人可以分享,这样将有助于老年人的心理健康。鉴于老年人的心理特点,要想维护良好的人际关系应注意,一是从尊重他人的立场出发,不要把自己的观点强加给别人,多真诚地鼓励、表扬他人;二是听从善意的建议和批评,不要随意发火或指责他人。

(3) 培养学习兴趣。学习永远不会晚。老年人可以根据个人的兴趣爱好,学习书法、绘画、唱歌、跳舞等,也可以通过上老年大学来寻找、满足自己的学习兴趣,找到精神寄托。保持健康的兴趣爱好,既能陶冶情操,也能充实生活,延缓衰老。

(4) 不断更新观念,适应社会发展。我们以什么样的态度对待生活,生活就会以什么样的姿态来回报我们。老年人一旦有了积极进取的精神,心情也会保持愉快。如今社会环境在不断变化,这就要求老年人要及时更新思想观念,建立乐观的生活态度,积极投身到社会生活中,善于发现生活中的美,享受生活,安度晚年。

(5) 适度参加身体锻炼。对老年人而言,并非越闲越好,老年人进行适度的身体锻炼,反而有助于维持身心健康,增强抗病能力。老年人应树立积极的生活目标,生活起居有节律,不放纵自己,参加力所能及的家务劳动,坚持体育锻炼等,这样适度充实的生活有助于老年人的心理健康。

2. 在社会层面

(1) 积极宣传心理健康知识,加强健康管理。关注老年人的心理健康应从宣传心理健康知识开始。通过普及宣传,让老年人了解自身的心理特点,知道什么样的心理行为是正常的,什么样的心理行为是异常的,若不予以关注可能会导致各种疾病等。应教给老年人维护自我心理健康的方法,同时也教给老年人若遇到心理问题,在自己无力排解

且家人帮助无效的情况下,应该向谁求助,如何求助。只有提高老年人的心理健康意识和能力,加强健康管理,才能帮助他们更好地享受晚年美好生活。

(2) 树立和发扬尊老敬老的社会风气。尊老敬老的优秀文化传统在中国可谓是源远流长,这对保证老年人心理健康起到了很大的作用。在一个尊敬老人的社会氛围中,老年人会产生自豪感、成就感,较少出现被抛弃感、失落感。我们应积极响应党和国家的号召,大力弘扬尊老敬老的优良传统,表彰尊老敬老的先进集体与个人,充分利用新闻媒体,积极营造尊老敬老的社会风气,为老年人建立一个广泛的社会支持系统。

(3) 加强经济保障,提高老年人生活质量。老年人的生活质量影响其心理健康水平。一般来说,生活质量越高,老年人就越满意、幸福,其整体心理健康水平也越高。因此,我们应加强老年人的经济保障,满足老年人的物质和文化需求。

(4) 尽快完善相关立法,维护老年人的合法权益。新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》明确规定,家庭成员应当关心老年人的精神需求,不得忽视、冷落老年人;与老年人分开居住的家庭成员,应当经常看望或者问候老年人。《中华人民共和国民法典》中也对老年人的行为能力、居住权、遗产与扶养、婚姻自由等方面进行了规定与阐释,全面维护老年人的合法权益。

(5) 提高从业者的心理健康教育水平,加强老年心理危机干预。老年人心理健康水平的提升离不开养老工作者的努力,特别是老年心理工作者的专业付出。要想做好老年心理健康教育工作,并非只要关心老人且能言善辩就可以胜任,它需要具备专业的知识和技能,既能结合实际开展丰富多彩的心理活动,还要做好个别老人的心理辅导工作,妥善处理老年人的各种心理危机。这些都需要专业的技术人员,在老年心理学理论指导下科学开展工作。因此,加强老年心理健康队伍建设,提高养老工作者的心理健康教育水平是十分重要的。

任务工单

1. 本任务的案例中老人的心理健康状况如何?

2. 请针对本任务的案例中老人的实际情况,提出促进其心理健康的可行性措施。

项目2 老年心理咨询与心理护理

任务2.1 老年心理咨询

任务描述

根据情境案例,分析老人出现心理问题的原因,提出可行的心理咨询方案。

孙奶奶,70岁,身体健康,由于子女工作忙而入住某养老院。她平日积极参加各项活动,为人热情大方,是养老院里的明星人物。最近她情绪出现了波动,经常会冲他人发脾气,一次在活动中和李奶奶吵了起来,弄得大家都不欢而散。类似情况近期时有发生,工作人员看在眼里很是着急,想和她好好沟通一下。但孙奶奶的防备心理很强,只要一提及敏感话题,就立刻翻脸,说工作人员是“说客”“帮凶”,表现得非常气愤,不愿沟通,并出现了食欲减退、失眠等症状。护理主管想让她和院里的心理咨询师聊一聊。若你是心理咨询师,你会怎么帮助孙奶奶呢?

学习目标

1. 知识目标

- (1) 掌握老年心理咨询的原则。
- (2) 掌握老年心理咨询的方法。

2. 能力目标

- (1) 能判断是否属于老年心理咨询的对象和内容。
- (2) 能运用常用方法进行老年心理咨询。

3. 素质目标

- (1) 培养科学严谨、价值中立的意识。
- (2) 培养耐心细致、勤奋好学的态度。

- (3) 培养善于观察、合理分析的意识。
- (4) 培养良好的职业道德和心理素质。

任务分析

重点：老年心理咨询的原则。

难点：能运用老年心理咨询常用方法。

2.1.1 老年心理咨询概述

1. 老年心理咨询的概念

老年心理咨询是指心理咨询师协助求助老年人解决各类心理问题的过程。在此我们要明确的是,老年心理咨询要解决的是老年人的心理问题,而不是其他问题。考虑到老年人的防卫心理重及不愿被说教等特点,我们更倾向于采用各种心理学方法,和老年人一起沟通交流,协商解决其遇到的各种心理问题,即心理相谈。

2. 老年心理咨询的对象

老年心理咨询的对象主要是存在一定心理问题的老年群体,也可以是老年人的家属、子女、亲友等。老年心理咨询对象应具备以下条件。

(1) 具有一定的智力基础和基本的交流能力。老年心理咨询的对象首先要有一定的智力基础,能够叙述自己的困惑、诉求等,能够明白咨询师话里的意思,和咨询师进行良好沟通,否则咨询将很难进行下去,难以取得良好的咨询效果。

(2) 咨询的内容应属于心理咨询范畴。人到老年,会遇到各种各样的问题,但不是所有问题都适合进行心理咨询。老年人的各种情绪问题,以及与心理社会因素有关的社会适应问题等,适合进行老年心理咨询。而那些严重的神经症患者、人格障碍患者、发作期的精神疾病患者等都不适合进行心理咨询,他们应接受专业的心理治疗。

(3) 接受咨询的动机应合理。老年心理咨询对象是否有咨询动机会直接影响到咨询效果。那些缺乏咨询动机的老年人不适合做心理咨询,因为他们没有改变自己状态的动机,会在咨询中表现得抗拒、不配合,难以取得良好的咨询效果。另外,咨询动机过于强烈也容易出现心理问题,影响咨询的持续性和效果。

(4) 双方互相信任,认可心理咨询。心理咨询是一个双向活动,需要双方互相信任。如果老年人关注自我心理健康,相信咨询师可以帮助他,积极配合咨询师的建议与要求,那么咨询效果就会好一些。如果老年人认为心理咨询只是聊聊,没什么实质效果,那么在心理咨询过程中就不会充分敞开心扉、积极配合,咨询效果自然就会差一些。

因此,对老年人进行心理咨询前,首先要评估老年人的整体状况,判断老年人的状态是否适合进行心理咨询,判断老年人的问题是否属于心理问题,是否属于心理咨询范围。切不可大包大揽,将不适合心理咨询的人或不属于心理咨询范畴的问题纳入心理咨询中,以免延误老年人的病情,或是因咨询效果不佳而出现新的问题。

【小贴士】为什么“说心理咨询的对象主要是正常人”?



3. 老年心理咨询的内容

(1) 情绪情感问题。在老年心理咨询中,大部分老年人是因为情绪情感问题前来寻求帮助的,如老年人常见的孤独、寂寞、焦虑、抑郁等情绪。尽快帮助老年人从不良情绪情感中走出来,积极面对现实生活,养成乐观向上的心态是很有必要的。

(2) 各种社会适应问题。人到老年都会面临离退休、空巢、丧偶、再婚等一系列社会适应问题。若老年人不能及时调整自己的心态,尽快适应新的角色,就会出现各种心理问题、困惑苦恼,严重者还会出现各种身心疾病。适时进行心理咨询,可以帮助老年人尽快适应新的社会变化。

(3) 患病老人的心理调适与护理问题。老年人随着年龄增长,身心健康状况会逐渐下降。很多老年人身患多种疾病,并由此引发一系列的心理问题,不良情绪会诱发或加速疾病的发展。通过心理咨询,可以帮助老年人适应病人角色,摆脱心理困扰,尽快恢复身心健康。

(4) 各种心理疾病的初步诊断与护理。焦虑症、抑郁症、疑病症、睡眠障碍、认知症等老年常见心理疾病对老年人的心理和生活会产生极大的影响。初步掌握这些心理疾病的诊断和护理技巧,则有助于老年人的治疗和康复。适时对这些老年人进行心理援助或心理咨询,既有利于他们心理疾病的预防、诊断和治疗,又有利于护理工作的顺利开展及老年人生活质量的提升。

(5) 心理健康知识方面的问题。老年人大多希望自己可以健康长寿,而健康也包括了心理健康。为了获得更多心理健康方面的知识,他们常常会通过各种渠道前来咨询。适时进行心理健康知识宣传,有助于提升老年人的心理健康水平。

4. 老年心理咨询的形式

老年心理咨询的形式是多种多样的,主要有门诊咨询、电话咨询、网络咨询、专栏咨询、现场咨询等。有需求的老年人可以根据实际情况选择合适的咨询形式。

(1) 门诊咨询。门诊咨询也称面询,就是求助者到专业的心理咨询室,与咨询师面

对面进行沟通。面询的优点是不容易受外界的干扰,既有利于求助者顺利地倾诉自己的问题,又有利于咨询师通过观察求助者的言行举止,了解更深层次的信息,及时对咨询进行调整,保证最佳的咨询效果。目前,面询是一种主导的心理咨询方式,咨询效率最高,咨询效果也最好。

(2) 电话咨询。电话咨询是通过电话的方式进行心理咨询,这种形式方便快捷,不受时间和地域限制,多用于进行心理危机干预。目前,各地现有心理热线已实现与全国统一号码 12356 连接,拨打“当地区号+12356”即可获得心理热线帮助。鼓励遇到心理困扰或有自杀想法的人拨打,但一般电话咨询时间不宜太长,避免老年人因啰唆占线时间太长,使真正需要紧急咨询者,反而打不进电话。

(3) 网络咨询。网络咨询是一种新兴的咨询方式,它的优点是安全性和保密性好,且不受地域限制。但是咨询中容易受到外界因素干扰,如网络受阻、网络中断等,会影响咨询效果。但对于那些由于个人生活习惯、处事风格等影响,不愿意面对心理咨询师的人来说,这是非常合适的一种咨询方式。

(4) 专栏咨询。专栏咨询是通过报纸、杂志、电视等传播媒体介绍心理咨询、心理健康一般知识,或针对一些典型心理问题进行分析解答的一种咨询方式。严格来说,这种形式的咨询作用更多是普及和宣传知识,而非真正的心理咨询。其优点是覆盖面大、科普性强,缺点是针对性不高。但对于不爱动、不能动的老年人而言,坐在家中或躺在床上就可以通过广播、电视、报纸等形式获得很多心理咨询知识,反而事半功倍,是合适的咨询方式。

(5) 现场咨询。现场咨询是指心理咨询师深入老年人家庭或老年公寓等场所进行心理咨询或指导。可以根据心理学原则对存在的心理困扰提出切合实际的处理意见,或对老年人进行集体或个别的心理咨询,常可收到较好的效果。

2.1.2 老年心理咨询的原则

1. 保密原则

保密原则是心理咨询的首要原则。咨询师应对来访者的有关资料保密,不得对外公开来访者的姓名、个人情况等信息,不能随意谈论其问题,应尊重其个人隐私权。当然,也有保密例外的情况,若老年人在咨询中表现出自伤、自杀倾向或因对他人憎恨有报复伤人、杀人等犯罪倾向时,可不必遵循保密原则,这时应及时通知相关人员,一起做好老年人的心理疏导和危机干预工作。

2. 价值中立原则

咨询师在心理咨询过程中应保持客观、中立的立场,不能以咨询师自身的价值观来

评判来访者的心理和行为,更不能对来访者进行批评或指责。但价值中立不等于冷漠,当来访者的行为有可能会引发严重后果(如自伤、自杀)时,需要以专业方式予以干预。

3. 促进来访者成长原则

心理咨询的最终目的是帮助来访者发展自主解决问题能力,即“助人自助”,而非依赖咨询师提供答案。因此,咨询师应从尊重、信任的立场出发,努力和来访者建立良好的工作关系,避免咨询以外的关系(如朋友、商业伙伴等),确保咨询工作的顺利进行。但需注意的是,与来访者的关系不能太过亲密,否则会使来访者产生依赖心理。

4. 专业能力限定原则

心理咨询师不是万能的,即使是在职业范围内也有他擅长和不擅长的领域。因此,当来访者面临的问题超出心理咨询师的专业能力范围时,应主动、及时地将其转介到合适的心理咨询机构或综合医院进行系统治疗。同时,咨询师需持续接受培训、督导和伦理学习,确保服务质量。

5. 重大决定延期原则

在心理咨询期间,由于来访者情绪不稳和动摇,应规劝其不要轻易作出如离开、放弃等重大决定。在咨询结束,老年人在情绪稳定之后作出的决定往往不容易后悔或反悔的比率较小,因此应在咨询开始时予以告知,坚持重大决定延期原则。

2.1.3 老年心理咨询的常用技术

心理咨询的技术有很多,这些技术在咨询过程中具有重要作用,虽然有些心理咨询技术(如倾听、提问等)看起来并不复杂,但实际操作起来却很有难度,需要咨询师不断提升自己的敏锐觉知和观察能力,才能更好地为来访者服务。下面主要介绍几种在老年心理咨询中常用的基础技术。

1. 倾听

倾听是指专注于接受来访者的语言和非语言信息(如表情、动作等),通过点头、眼神等传达关注。倾听是一项非常重要的技术,是心理咨询的核心。在心理咨询中,倾听并非单纯的“听”,而是在接纳的基础上,积极地听,认真地听,关注地听,并在倾听的同时适度参与,这是倾听的含义所在。

【小贴士】倾听的十大注意事项



对很多老年人而言,有时候倾诉并不是为了解决问题,而只是想找人说说说话,排解一下内心的孤独寂寞。因此,从这个层面上讲,倾听本身就具有一定的咨询效果。在倾听过程中,咨询师应全神贯注地聆听老年人,关切、重视老年人的遭遇和感受,并恰当地表示理解和支持,让老年人感受到被接纳、被理解、被支持和被尊重。当然,倾听过程中,应避免轻易打断来访者或作主观评判。

2. 共情

共情也叫同理心、移情、同感,是咨询师设身处地感受来访者的内心世界,领悟其思想、观念和情感,从而达到准确理解来访者境况的一种态度和能力。共情的核心是理解,需要将个人观点、价值观等暂时摒弃,站在老年人的立场去感受、思考,深入其内心。但共情不等同于“同情”和“认同”,在共情中应保持客观中立。因此,共情是心理咨询中最基础、最重要,也是最难的心理咨询基本功。

咨询师要想做好共情,需要做到以下几点:一是需要以来访者的性别、年龄、角色描述的情景为参考系去体验来访者的内心世界,知悉来访者所陈述的事实、观点等内容,理解其真实感受。二是在表达共情时应把握时机,共情应该适度,要恰到好处,而非滥用共情。并非所有情况下都要共情,有时来访者只是想倾诉,想一吐为快,这时最重要的是做一个好的倾听者,而不是急于共情。三是不要使用绝对化的语言,如“一定”“肯定”“必须”等绝对化的语言,多用身体语言表达共情。四是咨询师要对来访者保持中立、接纳、尊重、平等、真诚的态度,这样才能更好地对来访者产生共情。

3. 解释

解释是指咨询师运用某种心理理论来对来访者的思想、情感和行为的原因实质进行描述的过程。解释的主要目的是让来访者从更全面、新颖的角度认知,面对自己遇到的问题和环境,加深对自己情绪、情感、思想、行为、个性的了解,从而产生顿悟,改变自己。

解释是心理咨询面谈技巧中最为复杂的一种,在老年心理咨询中需注意以下几点:一是应根据老年人的文化水平、人格特点等进行解释。二是解释的内容不能与老年人的信念、文化背景存在过大差异或产生严重的冲突。三是解释时的措辞需得当,不能带有批判性、侮辱性语言,也不能强迫老年人接受。四是解释时要注意观察老年人的反应,尤其是非言语行为,如沉默、微笑等,避免抵抗和防御心理的出现。

4. 自我暴露

自我暴露又称自我开放,是指咨询师在和来访者交流时,表达出自己的情感、思想、经验等与来访者一起分享。在老年心理咨询中,通过这个过程可以拉近咨询师与老年人之间的距离,建立互相信任的关系,从而获得老年人更多的信息。

但自我暴露要适度,过多的话不仅会占用老年人的大量时间,而且会让他们觉得咨询师是在炫耀或是认为咨询师的心理也不太健康,反而降低信任感。一个恰当的自我暴露需要综合考虑到以下因素:首先,像所有的界限问题一样,自我暴露应当与临床的问题相关;其次,咨询师在决定自我暴露之前要先问自己,我自我暴露的目的究竟是什么?这些目的和来访者的咨询之间具有怎样的关系?最后,当这些问题有了确定的答案,而且符合来访者的诉求时,才可以进行自我暴露。

5. 提问

在老年心理咨询中双方互相交流,但并非漫无目的的聊天,咨询师应控制谈话的方向,适时提问是非常重要的。提问的目的是探清来访者的问题,澄清目标,掌握会谈方向,探讨认知行为改变的可能性。

提问是心理咨询最常用的技术之一,提问形式有以下几种:一是封闭式提问,如:“您今天有没有出去参加社区活动啊?”二是开放式提问,如:“您当时还有哪些想法?”三是祈使提问,如:“您能将这种感受详细说一下吗?”四是间接性提问,如:“我感到好奇的是您当时是怎么闯过这一关的?”五是投射式提问,如:“如果是您,您会怎么做?”

在心理咨询过程中,应注意把握提问的内容、时机和方式,尽量避免消极性提问、判断式提问和重复性提问,应该多进行积极性提问、问题解决式提问、信息获取式提问和引发性提问。好的提问是成功的一半,问对问题有利于心理咨询进展。

2.1.4 老年心理咨询实施

1. 老年心理咨询的实施阶段

一般来说,老年心理咨询的过程可分为心理诊断、帮助和改变、结束和巩固三个阶段。

(1) 心理诊断阶段。咨询师与来访者建立良好的咨询关系,收集老年人的相关资料,听取老年人或其家属的叙述,达到了解老年人及其动机和需要的目的。首先是了解来访者的基本情况,包括姓名、性别、年龄、文化程度、原来职业、身体状况等。这些内容可以通过来访者或陪同人所填写的表格加以了解,表格可以设计得详细一些。除以上内容外,还可以包括简要的学历、生活经历、重大生活事件、原工作环境、家庭环境、健康状况、需