

# 老年人常见的心理障碍

徐云

(贵州省六盘水职业技术学院 贵州六盘水 553000)

**【摘要】** 随着我国人口的老龄化倾向日益显著,老年人群面临的问题将成为社会发展中需要解决的重要问题之一。从老年人心理健康的角度来看,他们的心理障碍问题表现也比较突出,出现心理障碍不仅有生理上的因素,也包含心理上的因素。了解老年人常见的心理障碍,对于进行老年人心理问题疏导和解决很有必要,同时,对于预防老年人心理问题也十分关键。对此,本文主要介绍老年人的普遍特征,研究老年人的常见心理障碍,并分析老年人出现这些心理障碍的原因,基于此,探究老年人常见心理障碍的应该对方案,为促进老年人身心健康提供一些思路和参考。

**【关键词】** 老年人;心理障碍;疏导;抑郁;疾病

DOI: 10.18686/jyfyzyj.v2i7.28031

当前社会人口老龄化加速,社会提倡要关爱老年人群,关心老年人身心健康,这是体现社会的人文关怀的需要,也是提升国民幸福感的需要。而在老年人的问题中,心理问题比较突出,对此,需要把握老年人常见的心理障碍问题,并积极探索老年人心理障碍的应对措施,促进老年人享受幸福快乐的晚年生活<sup>[1]</sup>。

## 1 老年人的群体特征

生命是一个不断发展变化的过程,经历了幼年、青少年、青壮年、中年、中老年时期,最后步入老年时期,这是万物生存和发展的规律,也是人体的新陈代谢的发展规律。进入老年期后,机体开始出现各种衰老的现象,人体的各项机能也开始逐步退化,老年人的活动灵活度降低,活动范围相对缩小,交往对象也越来越少,加上孩子们都长大成人,成家立业,各自有了自己的家庭和事业,忙忙碌碌,老年人甚至和家人相聚的时间也越来越少,出现了很多的空巢老人<sup>[2]</sup>。

在此阶段,老年人很容易产生心理上的孤独感、失落感,他们感知到自己老了,生活的自理能力逐渐下降,这导致很多老人将自己看成家庭的负担和累赘,从而产生焦虑、抑郁等心理,他们对于未来生命的走向存在畏惧,恐惧衰老,害怕面对疾病和死亡,这些都会给他们的心理上带来一定的影响。而实际上,老年人因为身体机能的退化,自身的抵抗力、免疫力下降,他们是疾病暴发的集中时期,所以,老年人不仅需要承受心理上的压力,还可能承受身体上的痛苦。

相关研究发现,老年人患各种心理障碍疾病的比率超过3%,比普通人群高出很多。背景心理危机研究中心在对近年来的老年人心理调查中发现,社会自杀率最高的也是老年人群,老年人自杀的比例在全年自杀总人口中占据36%之多,而这其中,95%以上的自杀老年人都存在心理障碍问题,可见,老年人的心理障碍问题已经非常严重了,必须引起重视,并积极采取措施应对<sup>[3]</sup>。

## 2 老年人常见的心理障碍问题及原因

### 2.1 焦虑障碍及原因分析

焦虑是老年人常见的心理障碍之一。因为自身的心

理压力和生理状况的变化,容易引起老年人的心理问题。例如,退休后,老年人的生活状态和重心发生了很大变化,他们和晚辈之间的观念也出现各种差异,可能会面临一些同龄人的病逝,这些自然的生活现象就像是启动按钮一样,启动了老年人的焦虑器官,让他们开始感到紧张、焦虑。

我们经常看到,一些老年人会因为生活的小事变得十分紧张,坐立不安,因为一些事情而担忧,睡不好<sup>[4]</sup>。一些老年人还会因此出现心慌、胸闷等症状,就好像生病了一样。一些老年人总是怀疑自己可能得了什么病,经常做身体检查,但还是不能放心,总是忧心忡忡,快乐不起来。存在这些症状,基本上就是出现了焦虑障碍问题,这种问题的出现是与老年人的生理变化和心理变化相关的,是每个步入老年时期的人都会经历的一种心理历程,但是有些老年人自我调适能力较强,过渡比较平稳,有些老年人缺乏心理支持,自我调适能力较弱,内心敏感,这就容易产生焦虑障碍。

### 2.2 抑郁障碍及原因分析

抑郁障碍主要以抑郁情绪为主要症状表现,出现抑郁障碍的老年人往往表现出情绪低落,连自己之前喜欢的人事物都很难激起他们的兴趣,这部分老年人在生活中很容易感到疲惫,即使休息时间足够,也不能缓解,而且会感觉到全身不舒服,注意力很难集中,记忆力也不断下降。在日常生活中,总是失眠多梦,容易烦躁不安。在饮食上,也表现出食欲下降,体重降低,或者是完全相反,食欲增强,暴饮暴食。他们往往会觉得生活失去了意义,所以会产生轻生的念头。

出现抑郁的心理障碍,老年人会因为经常性失眠、心悸、厌食、头痛等,对任何事都提不起兴趣,最后产生自杀的念头,这是非常危险的。数据表明,在上述提到的老年人自杀的36%的比例中,因为抑郁障碍自杀的老年人占据40%~75%,可见这类心理障碍问题是导致老年人自杀的最主要因素之一<sup>[5]</sup>。

而究其原因来看,有很多老年人情绪低落,包含自身和外界的原因。从自身来看,因为身体的衰老导致乏力、兴趣低下、记忆力减退等问题;而从外界因素来看,有家庭因素,比如老年丧偶,孩子也不再身边,总是一人

独居, 所以容易产生孤独感、失落感, 此时如果孩子还不孝顺、不关心, 老年人就更觉得生活没有了意义, 容易产生抑郁心理。外界的因素还有很多, 比如家庭矛盾, 也会刺激老年人, 让他们加重对于自身无用的思想认识。

### 2.3 强迫障碍及原因分析

进入老年期, 一些老年人在生活中表现出比较明显的强迫行为或强迫意念, 比如, 出门后总是担心自己没有锁好门而反复检查, 家里的煤气是不是忘了关、水电有没有关好等, 有时候即使出门一段距离了, 但还是不放心, 返回家中查看。还有一些老年人看到家人出远门, 就开始各种担心、紧张、焦虑, 害怕家人在路途中发生不好的事情, 这种紧张焦虑会让他们彻夜难眠, 他们甚至会一遍遍的打电话提醒要注意安全, 直到家人安全抵达才会停止<sup>[6]</sup>。

出现强迫障碍主要是因为老年人自知自身记忆力不断减退, 所以对于生活中的一些琐事缺乏安全感, 对自己不放心, 所以总是强迫自己去做一些事情, 以增强自身的安全感。

### 2.4 疑病障碍及原因分析

老年人群是很多疾病的高发人群, 主要是进入老年期后, 人体的相关机能退化, 整体的免疫力、抵抗力下降, 钙流失加速, 营养吸收能力降低, 这些都会导致老年人成为疾病的多发人群。进入老年期后, 一些老人就开始担心自己会生病, 一旦自身出现一些症状, 就会联想到自己是不是得了绝症了, 担心自己是不是很快就要面临死亡了, 所以总是产生疑病心理, 也会因此寝食难安。

实际上, 老年人疑病一方面是身体衰老、退化的现实原因, 另一方面是医疗条件提升的同时, 也确诊了以前没听过没见过的很多疾病, 特别是身边熟悉的人确诊一些疾病时, 他们会因此受到刺激, 担心自己也会有一样的境遇, 出现内心害怕、惶恐、焦虑不安。

## 3 老年人常见心理障碍的应对措施

### 3.1 关爱老年人, 给予老年人更多的耐心和陪伴

长辈和父母养育了我们, 当他们老了, 我们也应该给予他们足够的关爱、理解、耐心和陪伴。但是对于现在的青年人来说, 面临多重压力, 比如家庭、工作、人际关系等方面, 他们会把更多的精力投入到争取更好的

生活、更满意的工作当中, 这样就会忽视对老年人群的关爱和陪伴。就大多数老年人的心理障碍问题来看, 几乎都是因为缺乏关爱、缺乏陪伴、缺乏心理支持造成的内心孤独、抑郁、忧伤, 他们没有安全感, 就会出现很多的心理问题。对此, 建议晚辈多关爱家中的老年人, 不要让老人成为空巢老人, 爱和陪伴是最好的良药。在生活中, 除了要给予老人一定的物质支持, 还要给予他们精神支撑, 相对于物质, 精神层面的因素更重要。当代青年, 不仅要对自己家的老年人给予爱和关怀, 对于其他的老年人也要同样的给予包容和理解, 因为毕竟有一天, 人都会变老, 我们也希望在自己年老的时候有指望, 被善待, 所以, 呼吁全社会群体关爱老年人, 用心用爱营造一个和谐的社会氛围, 为老年人群构建一个幸福、安稳的晚年生活。

### 3.2 做好老年人心理疏导, 及时治疗心理问题

对于大多数的老年人的心理问题, 可以通过爱和关怀来化解, 而对于一部分存在严重心理障碍的老人, 做到上述的这些还不够, 还要对于他们的心理障碍进行疏导, 必要时还需要进行心理治疗。一些老人因为外界刺激, 受到了严重的心理创伤, 所以他们表现出比较强烈的抑郁症状或创伤后应激障碍, 对于这些老人, 要及时对他们开展治疗, 积极做好心理疏导, 做好正确引导, 让他们能够积极应对外界刺激, 恢复到健康的心理状态。

### 3.3 定期体检, 实时掌握老年人身体状况

建议老年人根据自身的实际情况定期体检, 防患于未然, 如果确实发现疾病, 及时治疗也能为他们的身体健康提供保障, 如果没有疾病, 体检也可以避免一些不必要的疑病和焦虑因素, 通过身心的关怀, 保障老年人身心健康。

## 4 总结

就老年人常见的心理障碍来看, 有很多种, 出现这些心理障碍, 在很大程度上是因为老年人自身的生理因素和外界的因素刺激, 老年人心理障碍问题不容忽视, 我们要关爱老年人, 关注他们的身心健康, 为老年人创造一个幸福、快乐的晚年生活条件。

**作者简介:** 徐云 (1985.2—), 女, 贵州盘州人, 讲师, 研究方向: 心理学。

## 【参考文献】

- [1] 肖世富, 李娟, 唐牟尼, 等. 中国老年心理问题的评估、预警与干预示范研究总体方案: 中国纵向老龄化研究 (英文) [J]. 上海精神医学, 2013 (2): 91-98.
- [2] 武文婷, 任彝, 田密密. 城市集约化住区老年人景观环境心理和行为需求及其研究意义 [J]. 新西部 (下半月), 2010 (3): 228+251.
- [3] 王鲁妮, 刘泽, 冯德光, 等. 老年人皮质下动脉硬化性脑病患者的 CT 分型与智能及神经心理障碍的关系 (英文) [J]. 中国临床康复, 2005 (9): 202-203.
- [4] 赵爽爽, 赵纹纹, 丁毅. 基于老年人需求的日间照料中心养老服务模式分析——以马鞍山市日间照料中心为例 [J]. 劳动保障世界, 2019 (24): 44-45.
- [5] 周俊玲, 白云昊, 夏冰. 老年高血压合并糖尿病患者的心理障碍调查及护理对策思路构建 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019 (64): 295+298.
- [6] 曹鑫. 精神赡养权利的司法保障研究——以“常回家看看”条款实证分析为例 [J]. 四川理工学院学报 (社会科学版), 2019 (3): 38-57.