

聚焦社会老龄化背景下关于老年人心理健康的探究

白 慧 温兰兰 吴丽雯

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘 要】随着人口老龄化脚步的加快,人口老龄化增长速度已超过全国人口增长速度。同期,受计划生育政策影响,青壮年人口规模减少,老年人口比例增加,中国老龄化高峰期到来,我国老年人口已占总人口的18.1%,正步入“老年型”国家,养老问题日益受到关注。传统商业养老和居家养老这两种养老模式成为养老模式的主流。由于现代生活的节奏越来越快,青年人为跟紧生活节奏在外打拼,不知不觉陪伴父母的时间越来越少。子女不在身边,老年人的孤独感、无价值感日益增强,这些灰色情绪容易引起老年人出现抑郁症、精神病等心理问题。本文聚焦老龄化背景下探究老年人心理健康问题及其解决对策。

【关键词】人口老龄化;老年人;心理健康

【基金项目】本文属于西安培华学2020年院校级大学生创新创业训练计划项目阶段性成果,项目名称:为“爱”发声,用心传爱;项目编号:PHDC2020025。

前言

自2000年迈入老龄化社会之后,我国人口老龄化的程度持续加深^[1]。到2022年左右,我国65岁以上人口将占到总人口的14%。2019年末,全国0-15岁人口为24977万人,占总人口的17.8%;16-59岁人口为89640万人,占64.0%;60岁及以上人口为25388万人,占18.1%。我国人口发展正面临以下情况:虽然人口总量仍然保持增长,增速却在不断下降,人口自然增长率已经降至千分之五以下;人口老龄化仍然在不断加深,2019年底60岁及以上老年人口2.54亿,65岁及以上的老年人口比例已达12.57%。随着中国老龄化高峰期的到来,我国老年人口已占总人口的18.1%,正步入“老年型”国家。养老问题日益受到社会的关注。现代生活的节奏越来越快,青年人为跟紧生活节奏在外打拼,不知不觉陪伴父母的时间越来越少。子女不在身边,老年人的孤独感、无价值感日益增强,这些灰色情绪容易引起老年人出现抑郁症、精神病等心理问题,不利于社会的稳定、家庭的和谐^[2]。因此,本文研究老龄化背景下老年人心理健康问题及其解决对策。

1 老年人三大心理问题及成因

老年人常遇的心理问题主要体现在由于疾病带来的心理健康问题、过分劳动带来的心理问题、空巢独居带来的心理问题等。

1.1 面对疾病,过度恐惧

人进入老年期,身体的各组织机能会出现下降的情况,四肢协调性衰弱,免疫力逐步下降,相较于少年、中年时期更容易的疾病^[3]。但是,如果加以适当的运动,合理的安排饮食,便可以大大的降低疾病的发生率。然而,有很多老年人,在他们步入老年后,会出现对疾病的极度恐惧的现象,即使在医院检查后得知身体健康,也自认为自己处于生病的状态,整天惶惶度日。在我们对老年人的观察中,贺奶奶是此问题的典型代表。贺奶奶今年58岁,早在三年前生了一场病,在打扫院子时突然晕倒在地,当时家人带她进医院接受治疗痊愈出院后,她便认定自己还是生病的状态,做事小心翼翼,再也不复当初的快乐。在这场病之前,贺奶奶经常去街上逛,和社区的老人们其乐融融,生病回来之后,便大门不出,每天自己呆在院子里哪也不去,连吃饭都只吃鸡蛋、八宝粥、馒头、菠菜煮面片儿,每天固定的点吃饭,她固执地认为自己只能吃这些,其他的都对她的身体不好,不能吃。同时,除了每天在自家门口的椅子上晒太阳外,绝不出门,恐惧出门,家里人多次劝说也无果。根据贺奶奶个人案例来看,在面对疾病时,不能客观的去面对,从而出现了自己吓自己的心理反应,过度

的去恐惧疾病,反而不利于身心的健康发展,进而把自己安于一隅,让自己的晚年生活向不好的方向发展。而一般出现这类心理问题的一般都是有一定的原因的,一是自身突发疾病,病来如山倒,病去如抽丝,二是身边有亲朋好友突然因病而倒下或者离世,这些突发事件都可能引起老年人的恐慌,从此换上心理疾病,害怕死亡降临到自己身上。

1.2 不能逃脱劳动而抱怨生活

很多时候我们会以一个人在晚年的时候能否摆脱劳动来衡量一个人的成功与否、幸福与否。很多人都在追求退休以后可以摆脱劳动的方式来度过晚年时光。然而,生活的现状是绝大多数人并不能做到在晚年摆脱劳动。随着中国老龄化的发展,国家开放单独二胎政策,面对高强度、高压力的社会氛围,年轻人并没有足够的能力来承担起“上有老,下有小”的生活现状,所以,更多的长辈选择帮助子女来照顾他们的子女,从而给子女更多的空间去打拼生活。在观察期间,我们走访了很多大型老年聚集地,例如西安清凉山森林公园,在这里,有八成以上是老年人,而这些老年人中,大多数都带着孙子孙女。而这只是在城市里的老年人的居家养老状态,在农村里,有更多的老年人在做着同样的事,甚至在帮忙带孩子的同时,还要面临生活的经济压力。在农村,老人们是没有养老金的,那么在晚年里,他们依然要考虑赚钱维持生活的问题。但是,对于老年人这一弱势群体,很多地方都不能接受他们入职工作的,哪怕是去做工人,也没有岗位录用他们,一方面是法律的规定,另一方面是老人们自身的身体状况,年龄越高身体机能越弱,突发疾病的可能性就越高,不适合做一些超负荷的工作。在家庭收入来源匮乏的同时,还要帮助子女带孙子孙女,带孩子本来就是体力活,就更无暇估计其他了。我国养老基金的发放还不能普及,老年人的晚年生活中还在为经济问题而烦恼。

1.3 空巢独居,面对孤寂

空巢老人是指没有子女照顾、单居或夫妻双居的老人。随着社会老龄化程度的不断加深,空巢老人成为了一个重大的社会问题。“空巢”的原因主要有三种,一是无儿无女无老伴的孤寡老人,二是与子女分开自己住的老人,三是子女在外地,不得不独守空巢的老人。空巢老人常常出现心情郁闷、沮丧、孤寂、食欲减少、睡眠失调、平时愁容不展、长吁短叹等症状,会有责备子女的倾向,觉得子女对父母不孝,只顾自己的利益而让父母独守“空巢”。同时,空巢老人社会活动减少、子女关怀不够,极易

引发精神疾病。心理学家指出,这包括物质层面的,比如年老体弱、无人赡养、就医困难。尤其是精神层面,孤独寂寞、对儿女的思念让老人缺乏精神慰藉。这些都对空巢老人心理健康问题有极大影响。很多年龄很大的老年人子女不在身边,老年人的自理能力下降,无法保证基本的生活,造成老年人心理压力和忧虑。

2 聚焦社会老龄化背景下老年人心理健康的对策

2.1 大学生对老年人的关注和关心

作为当代大学生,关爱老人是当代大学生担当社会责任的体现。关注老人心理健康,去倾听老人的心声,倾听本身就是一个帮助老年人进行心理疏导最好途径^[4]。大学生可以利用自己的业余时间到社区和一些养老院听听老人的心声。帮助老人组织一些社区活动,搭建老人与老人交流的平台,搭建老人与子女沟通的平台,给老人创造一些轻松的交流环境,给老人送去精神需求,为社会养老贡献自己的力量。“家有一老,犹如一宝。”老年人在长年的生活中积累了很多的知识技能和经验,通过与老年人的交流,了解老年人的生活阅历,学习他们宝贵的经验。并且,通过此项目的实施,可以让当代大学生主动的了解社会,关注社会问题,积极去解决问题,提高大学生的综合能力素养。同时在未来的职业规划上有一定的指导意义,为大学生的职业规划提供选择。

2.2 社会关注老年人的心理健康状态

“老有所学,老有所乐,老有所为”,是我们一直推崇和向往的一种老年生活状态。但在长年的积累中,人们对老年人已经有了“他们什么都经历过,不需要去专门关心”的固化认知,从而忽略了老年人的精神需求。所以我们要打破这种固化认知,让大众关注老年人的心理健康,充分尊重老年人的自由选择;让老年人心理健康问题在社会各界得到高度重视,让“老有所学,老有所乐,老有所为”成为老年生活常态化。敬老爱老是我们中华民族的传统美德,通过开展老年心理健康咨询室、播出老年综艺节目等形式,来缓解老年人的精神需求。家人们一定要注意老人的心理健康,及时进行正确引导。

2.3 子女关注父母的身心健康

老有所养是中华民族的传统美德,是每一个中国人的信条^[5]。父母把我们从小牙牙学语一步步抚养长大成人、成家立业,尽管我们以为报,但是也绝不能让他们在需要我们的时间

里缺席。就算不能常回家看看,也要时常打电话嘘寒问暖,聊聊近期发生的事情,让他们感受到你虽然没回家但是一直都在、从未离开的感觉。避免老年人晚年的孤寂,子女们需要重视父母的身心健康。首先,子女们应该注意,在改善自己的小家庭的同时,不要来加剧老人们的生活负担,常回家看看,尽可能的帮父母做力所能及的事情。在父母有求时,一定不要推脱,感恩父母养育之恩。同时,关心老人的心理需求,远远比物质需求更重要。子女要关注父母的心理健康,加强与父母的沟通,避免父母心理的不适应。

2.4 政府注重老年人的社会保障和医疗支持

避免老年人生活贫困,政府要注重对老年人的社会保障,帮助年老疾病、年老身体残疾的老年人享受社会福利;对于依然具有就业能力的老年人可以帮助再就业,提高老年人的就业收入,让老年人老年生活具有物质保障,能够体面的生活,从而减少老年人的忧虑,避免老年人对生活所困所带来的心理健康问题。同时,政府要加大对老年人的医疗资源投入,确保老年人老有所医。

3 结论

尊老爱幼是中华民族的传统美德,当今时代,科技迅速发展,人民的幸福指数日益增加,家家奔向小康的时代里,我们更要注重老年人的幸福指数。老一辈的人的努力,让我们有了一个美好的开始,让我们拥抱这美好的世界,如今他们老了,没有力气奋斗了,而我们能做的,就是让他们幸福的度过晚年。让在晚年的生活里,老有所养、老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐,把中华民族的传统美德发扬光大。

参考文献:

- [1] 杨燕绥.人口老龄化不是社会老化,是社会进步[J]. 中国民政, 2019(003): 56-57.
- [2] 张颖婷.当代青年与父母的人际关系问题[J]. 经济师, 2019(07): 34-35.
- [3] 刘晓荻,薛惠文.肥胖青少年男孩于中年期更容易心脏病发作[J]. 基础医学与临床, 2020. 40(08): 34-34.
- [4] 谷春艳.利用音乐游戏教学方法重树老年人倾听规则意识的案例分析[J]. 电脑乐园·信息化教学, 2019(5): 0257-0257.
- [5] 马玉林.日本康养政策法规沿革对我国养老产业发展的启示[J]. 健康中国观察, 2020(01): 94-97.