

健康教育在老年人心理问题中的应用

李珊珊

江海职业技术学院 225101

摘要: 随着我国人口老龄化程度的日益加深, 老年人的心理问题也渐渐凸显出来, 为了解决老年人的心理健康问题, 国家相关部门必须以加强对老年人的心理健康教育, 消除老年人的心理障碍, 培养老年人树立战胜各种心理疾病的信心, 通过健康教育, 使老年人从治疗疾病扩展到防治疾病, 增强老年人的自我保护意识。本文将从老年人的心理特征表现进行阐述, 通过分析老年人心理健康问题产生的原因以及当前老年人心理健康教育的现状, 探究如何加强健康教育在老年人心理问题中的应用。

关键词: 健康教育; 老年人; 心理问题

健康教育是通过有计划、有组织、系统的社会教育活动, 使人们能够自觉地采纳有利于身体健康的行为和生活方式, 消除或减轻影响健康的危险因素, 达到预防疾病、促进健康、提高生活质量的作用, 属于一种综合性的健康服务, 老年人伴随着年龄的增长, 各种慢性疾病如高血压、糖尿病等随之出现, 严重的影响了老年人的日常生活, 降低了老年人的生活质量, 导致老年人产生消极的情绪, 而通过对老年人进行健康教育, 使老年人充分的了解哪些行为是影响健康的, 并能够自觉地选择有益于身体健康的行为和生活方式。

一、老年人心理特征的主要表现

第一, 感知方面, 老年人由于感觉器官的敏锐度降低, 对各种事物的感知能力下降, 最常见的是听力以及视力的老化, 导致视力分辨精细物体的能力随着年龄的增长逐渐降低, 听觉系统对不同频率声音的感受性降低, 除此之外, 老年人还存在言语知觉障碍, 语言能力以及知觉逐渐下降, 嗅觉也由于嗅神经的神经纤维减少而日渐衰退, 味觉也逐渐下降。第二, 注意方面, 老年人由于大脑神经功能衰退导致注意力控制下降, 很容易受到外界因素的影响, 而且注意转移的灵活性也会变差。第三, 记忆方面, 大部分的老年人的记忆随着年龄的增长, 大脑功能的逐步衰退而趋于下降, 表现为不同程度的近记忆衰退, 对新接触的事物和新学习的知识忘得快。第四, 思维方面, 总的来说, 老年人的思维随着年龄的增长而逐渐下降, 但衰退的速度和程度存在着个体差异, 表现为思维局限、固化、推理能力下降等现象。第五, 智力方面, 成人的智力可分为液态和晶态两种, 液态智力指的是与知觉的整合、近事的记忆, 思维的敏捷度, 以及注意力、反应速度等有关的能力, 该智力随着年龄的增长衰退较为迅速, 老年期的下降更为明显; 晶态智力指的是与后天的知识、文化及积累的经验有关的通过后天的学习所形成的能力, 例如词汇、理解力及常识等, 一般不会随着年龄的增长而衰退, 有的甚至会提高, 直至老年后期才会渐渐地出现衰退, 并且衰退速度缓慢。第六, 情绪方面, 由于生理的老化,

社会角色的改变, 社交平台的减少以及心理功能变化等主观因素的影响, 老年人极易产生消极的情绪, 如紧张害怕、失落孤独、抑郁焦虑等。第七, 性格方面, 老年人的性格, 随着年龄的增长既有稳定的一面, 也有波动的一面, 易表现为固执、冷漠、暴躁、内向, 孤僻、多疑等。

二、老年人心理健康问题产生的原因

(一) 生理与健康因素

老年人由于生理功能逐渐老化, 进而引起心理活动的变化, 导致一系列的心理障碍和心理疾病的发生。例如大脑皮层的兴奋或抑制能力下降, 导致老年人出现睡眠质量差, 记忆力减退, 注意力下降等现象, 进而逐渐诱发抑郁症及老年痴呆等一系列精神疾病。

(二) 家庭与社会因素

老年人随着年龄的增长, 可能会发生离婚, 丧偶, 子女外出打工, 亲友离世等一系列人际关系丧失的事情, 导致出现孤独、寂寞、抑郁等负面情绪, 同时由于退休后经济收入减少, 社会地位降低, 感到不受人的尊重和重视, 而产生失落感和自卑心理, 表现为自暴自弃、焦虑的现象。

(三) 教育因素

目前我国整体的心理健康服务体系还不够完善, 心理健康教育发展程度较低, 虽然近期的法律法规和政策建设人才队伍建设等方面有了长足的进步, 但总体来说还处于初级阶段, 存在着很严重的发展不平衡现象。我国的心理健康教育机构以及咨询服务场所较少, 老年人的心理健康教育得不到保障, 进而导致老年人普遍对心理健康问题认知度不高, 老年人的心理健康状况不容乐观。

三、老年心理健康教育的现状

(一) 我国整体的心理健康教育的法律法规还不够完善

随着我国人口老龄化程度的不断加深, 老年群体对于心理健康教育的需求不断增大, 但是当前我国的心理健康教育的法律法规还不够完善, 健康教育工作得不到有效的推广, 师资和经费短缺, 进而导致老年人的心理健康的教育得

不到保障,阻碍了老年人心理健康教育的发展。

(二) 我国的心理健康教育机构以及咨询服务场所较少

我国老年人的心理健康教育虽已实施,但总体来说起步较晚,存在着发展不平衡,人才队伍专业程度不高,社会参与积极性不强等问题。目前我国的心理教育机构以及咨询服务场所较少,政府还未设立统一正规的老年心理健康教育机构,无法满足在当前人口老龄化严重的情况下,老年群体对于心理健康服务的需求^[1]。

(三) 老年群体接受心理健康教育的积极性不高

我国老年人口极易受到传统观念的影响,加上当前老年人对于心理健康问题的认识度不高,对于新鲜事物的接受能力不强,无法真正的了解自身的心理需求,并且,出于面子又不敢面对自己的心理健康问题,缺乏接受心理健康教育的积极性,进而导致心理健康教育得不到有效的发展,老年人的身体健康问题得不到解决。

四、健康教育在老年人心理问题中的应用

(一) 通过建立健康行为方式提高老年人的生活质量

通过对老年人实行健康教育,可以提高老年人对于健康的认识,懂得一些基础的卫生保健知识,使老年人的一些不健康的行为得到改正,养成科学、文明、健康的行为习惯和生活习惯,达到改善老年人的生活质量的目的,健康教育应贯彻于老年人生活的各个方面,贯穿于老年人预防疾病的全过程,使老年人了解到疾病的严重性,以及养成良好的习惯来预防疾病的重要性。例如,对于糖尿病、高血压患者,要让他们了解到坚持服药的重要性,明白日常的饮食也是影响疾病的重要因素,需要针对性的为其制定饮食方案,通过适当的运动来预防疾病的发生,要定期做好血糖和血压检测,指导患者定期的测量血压和血糖,督促患者坚持服用药物,要严格按照医嘱来进行用药,不得随意改变使用剂量等等。除此之外,还可以,根据老年人的个体差异,对健康管理策略进行适当的调整,为其制定针对性的健康教育指导,进而改善老年人的生活质量,降低老年人疾病的发生率,减少疾病因素对老年人日常生活的影响,使老年人以更加积极的态度面对生活^[2]。

(二) 丰富老年人的生活消除老年人的消极情绪

在对老年人进行健康教育的过程中,应给予老年人更多的关爱,重视老年人的身心健康,针对于老年人易产生孤独的特点,可以多开展一些适合老年人特点的社区团体联谊活动,加强社区老年人的相互交流,充实和丰富老年人的精神生活,消除老年人孤独、寂寞、抑郁的情绪,还可以通过开办综合性的老年大学,根据老年人的不同兴趣爱好开设各种各样的课程,使老年人在进行健康教育的同时,还能学到更多有意思的东西,结交到更多好友,充实老年人的生活,使老年人不再感到孤独寂寞,不再以消极的态度面对生活,开始对生活充满希望,以积极的态度面对生活。另外,通过健康教育,还可以让老年人拥有一颗健康的心态,心理健康对于老年人的养生有着很大的帮助,保持积极向上的精神状态,可以让老年人对生活充满希望、奋发向上、老而不衰。最后,也是最重要的一点,通过实行健康教育后,老年人可以充分的了解自己,可以客观地分析自己的能力,去做自己力所能及的事,而不会因为过高的估计自己的能力,勉强的去做超过自己能力范围的事,最终由于达不到预期的效果,导致自己精神受到打击,进而对自己失去信心,对生活失去希望。

结束语:

综上所述,随着社会的进步,人们的生活水平及医疗水平不断提高,人的自我保健意识也在不断加强,特别是由于当前我国人口老龄化严重,老年人的心理问题越来越多,为了更好地解决老年人的心理问题,国家应加强对老年人健康教育的宣传力度,构建完善的老年人心理健康教育体系,开展健康教育,倡导健康的生活方式和生活习惯,减少或消除影响健康的危险因素,以保证老年人在良好的生活环境下科学、文明、健康的生活,提高老年人的心理健康水平。

参考文献:

- [1] 谢一文. 老年心理健康问题与心理健康教育初探[J]. 现代交际, 2015(04):26-26.
- [2] 刘德益. 健康教育在老年人健康管理中的应用效果[J]. 健康周刊, 2018, 000(009):200.