



老年抑郁渐多, 四成老人需要心理疏导

业内人士建议, 老人心理疏导服务应纳入政府购买服务范围

2 四成老人需要心理疏导

合肥市庐阳区某养老机构的一位老大爷, 就曾因家庭矛盾引发心理抑郁。

据称, 老大爷是在老伴去世后住进了养老机构。老伴在世时, 两位老人将名下的两处房产分别承诺赠予儿子和女儿, 老伴去世后, 儿子拿走了承诺的房产, 而大爷考虑到养老费用的情况, 便没把另一套房产赠予女儿, 而是先对外出租以租金交纳养老费。

“这一下子, 女儿不高兴了, 认为老人偏心儿子, 父女间产生了纠纷。”老伴刚辞世不久的不安全感, 再加上和儿女闹僵后的挫折感, 让老人一下子陷入了轻度的抑郁之中, 不仅变得不爱说话、不爱笑, 有时还会流下眼泪。“护理人员只能努力宽慰老人, 但人进入抑郁之后, 宽慰效果并不太显著。”如今, 老大爷由于长

期的心理抑郁, 已经达到影响其生活、社交程度的心理不健康状态, 却因为没有及时的心理疏导, 而让老人一度陷入情绪痛苦中。

对于这一现象, 中国科学院心理健康重点实验室曾做过统计, 结论显示, 我国城市社区老年人抑郁情绪问题的检出率为39.86%。而在合肥养老市场运营了5年的一家养老院负责人告诉记者, 在他的观察接触中, 40%以上的入住老人存在一些心理健康问题。

“这些问题, 主要来自于老人的原生家庭。”他介绍, 一方面, 有一些老人从家进入养老机构后, 会出现因环境的变化而带来的心理不适应感和孤独感, 不能及时疏解的话, 就容易形成一种心理隐患。而更多的时候, 是由于老人在原生家庭中的一些人际纠纷, 特别是子女纠纷, 带入了养老机构中, 并随着老人离开原来的家庭而导致矛盾激化。

1 老人情绪偏激, 加重心理抑郁

上周末, 合肥市瑶海区一家养老中心的接待室, 聚集了不少人。在人群中, 有一位是前来义务接诊的心理咨询师李畅(化名)。此次她来的目的, 就是为养老院里老人提供心理咨询和疏导服务。

“许多老人心理抑郁, 都是因家事引发情绪偏激而导致。”李畅介绍, 她接触到的那位杨女士72岁的老母亲, 就是典型案例。

杨女士的父亲是个很能隐忍的人, 母亲自年轻时就脾气倔强、控制欲强, 但出于爱情和家庭的责任, 老人还是把日子过了下来。

两年前, 杨女士的父亲因为长期积劳成疾、内心压抑等因素, 患癌去世。尽管身边人并没有将这一责任怪罪到母亲身上, 但母亲却因此变得情绪波动越来越大。逢年过节、隔三差五, 杨女士会经常买些东西去看望母亲, 可时间不长, 母亲却突然唉声叹气地说: “我是个无用的老东西了, 大家都不管我的死活。”于是杨女士赶紧把母亲接来同住, 可没过多久, 母亲又跟楼下邻居说, 大女儿把她拴在家里, 害得她都不能给小儿子带娃了。这可让杨女士气不打一处来。

李畅说, 每位老人虽然都表现为负面或者恐惧的情绪, 但导致闹情绪的原因各有不同, 这需要找出原因、对症下药。“大部分老人不认为自己有心理疾病, 而是一味固执, 活在自己的世界里, 却说身边人不关心自己。”

3 每小时200元咨询费挡住老人

在庐阳区长江路, 有一家心理咨询工作室, 在“老人精神慰藉”一栏中, 标注为见面沟通、电话问安、亲情提示, 收费标准为200元/小时。但负责人也表示, 前来进行咨询的大都是中年人, 如此高的市场价, 阻挡了大部分老人。

“一说到心理咨询, 老人会觉得那表示他或她心理有疾病, 而在传统观念中, 只有疯子、脑子有病的人才需要看心理医生, 所以很少有老人愿意接触心理咨询师。”李畅坦言, 就是在平日的沟通中, 他们也会安排志愿前

来陪老人聊天、为老人纾解心理的咨询师介绍为志愿者, 便于社区老人们接受。

除了传统观念, 收费标准也是让老年人望而却步的原因之一。“相对于几十元一次的助浴、家政服务, 200元/小时的精神慰藉服务在老人看来确实过于昂贵。”工作人员表示, 越来越多的社区养老照料中心开始计划提供“精神慰藉”服务, 如何拓展对老人的精神服务, 也成为摆在很多养老中心运营者面前的一个话题。采访中, 不少从事养老行业的业内人士表示, 希望政府部门能考虑把心理疏导服务纳入政府购买服务的范围内, “如果老人自己只需要支付其中的一小部分, 也许会更愿意接纳。”

4 专家: 老人也需要社会认同感

龚维义是合肥市心理咨询师协会的名誉会长, 也是安徽省著名的老中医, 在心理学上有自己的研究。龚维义分析, 老人的年龄越大, 对于养老的担忧便越明显, 尤其是70岁以上的老人, 精力能力和人际关系等都在衰退, 如果没有子女的精心理照料, 很容易就会产生心理上的疾病。

“我认为全社会都要加强对老人及其心理健康的关注, 尤其是老人的子女, 一定要从心理上多关爱老人。”除了社会的关注, 龚维义建议老人去上老年大学, 多到社区里走一走, 参加社区组织的活动, 培养自己的兴趣爱好, 让晚年生活丰富多彩, 这样就能减轻对孩子

的依赖。

在合肥一家社区, 记者看到日间照料室内, 许多老人每天来运动聊天, 而社区也正在建立自己的心理辅导员队伍, 建立“银发陪聊”计划, 帮助老人舒缓心理压力。“社区在全社会的养老服务中扮演非常重要的角色, 老人要多和社区沟通。”龚维义建议, “我们经常听到有子女对老人说, 让你别做你非要做, 你做也做不好。其实, 这种什么都不让老人干的方式是错误的, 只会让老人的心里更为不愉快。”专家表示, 老年人也需要得到社会的认同感, 需要证明自己活得有价值, 所以, 子女应当适当放手, 让老人在能力所及的范围内承担起自己的部分责任, “只有快乐、健康、平静了, 老人才会享受自己已经进入老年期的生命状态。”