

# 老年人的“心病”谁来医？

——“敬老月”里专家热议关爱老人心理健康

身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化……一系列现实因素让不少老年人产生了焦虑、孤独等不良情绪甚至严重心理问题，导致生活质量下降、主观幸福感和自我价值感降低。老年人的“心病”谁来医？怎么医？在第11个“敬老月”里，老年学和老年医学专家、心理学专家、养老服务从业者结合自身研究成果或实践经验，为老年人心理问题“把脉”“开方”。

## 家庭是老年人心灵的“温暖港湾”

“家庭和谐、儿女孝顺，得到子女实际支持和情感支持较多的老人，心理可依托感相对较强，对生活积极乐观；相反，老人缺少亲情关怀，内心就会感到无依无靠、没有安全感，即使物质条件很好也并不幸福。”在日前举行的老年心理健康与积极老龄观培育专题研讨会上，首都医科大学护理学院教授刘均娥分享了关爱老年人心理健康的工作实践体会。

家庭对高龄老人尤为重要。他们在被照顾的同时，社会参与更少，精神需求相对更多、更高。中国老年学和老年医学学会副会长、中国科学院心理研究所研究员韩布新介绍，中科院心理所的一项大数据研究表明，高龄老人是心理健康的高危人群。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析研究发现，在回答“如果您有心事或想法最先向谁说”这一问题时，90.2%的高龄老人选择求助家人。

丁志宏认为，高龄老人较少求助社会，是因为社区提供的服务往往和老年人需求“错位”，服务质量、价格、理念也与老年人所想不同。随着年龄增长，高龄老人精神求助越来越家庭化、社会化程度越来越低，家庭是满足高龄老人精神需求的“主阵地”。

他建议制定适合我国国情的、以家庭

为单元的社会支持政策，向照料高龄老人的家庭提供帮助，如制定与父母同住子女享受住房补贴、购房减免税收等政策，落实定期看望父母的补助政策等。

## “互助式”服务为社区老年人精神慰藉打开“新天地”

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”刘均娥说，走入老人内心、解决老人心理问题，是社区养老服务的重要板块。

然而，在老年人口基数较大的社区，街道和社区工作人员承担着多项管理与服务工作，难以较好地督导相关精神慰藉服务开展。如何整合资源以解决这一问题？

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中，刘均娥做了这样的尝试：组织社会参与意愿较高的低龄活力老人组建志愿服务团队，引导低龄老人为高龄老人服务，以“邻里互助养老”等主动服务形式，有计划、有针对性地向老年人群体开展精神慰藉志愿服务。

老年瑜伽、金婚老人婚纱照拍摄、“老年人谈老龄事”讲座、“老年人常见心理问题和沟通技巧”线下交流会……在系列精神慰藉活动中，老年人产生共鸣、敞开心扉，分享自己的生活经验和困惑，负面情绪得到了疏导和释放。

北京青年政治学院副教授梅丽萍说，他们大多数还没有准备好如何做一个他人眼中期待的老人，很多问题需要引导和疏通。

## 入住养老机构的不适 呼唤细致心理呵护

入住养老院后整宿睡不着觉，不停呼唤管家，甚至需要管家的陪伴才能入睡；经常觉得身体这里或那里疼痛，时不时呼叫医生……现实中，从家搬到养老机构，很多老年人并不适应，容易产生焦虑等心理问题。

首厚大家朝阳社区院长谭疆宜说，从养老机构的实践来看，老年人心理健康问题与其接受的其他养老服务有正相关关系。

她总结发现，入住养老机构的老年人常见心理问题背后有以下原因：生活环境改变，与他人相处分寸把握不好；单身老人有强烈孤独感；老年人的正常心理退化导致沟通中产生误会；心中“小我”被无限放大，渴望被关注；老年人背景、阅历不同导致文化冲突；老年人情感需求导致困惑或冲突；一些老年人有轻度认知障碍，对其他老年人生活产生影响；家属缺乏对老年人的正确引导，有的甚至会责备老人，衍生更大的心理问题。

制定入住适应计划、设立“400”服务热线、请专业社工进行心理督导……首厚大家朝阳社区用这些方法，帮助入住老人尽快适应“新生活”。

心理学专家陆晓娅说，老年人心理波动往往和生活事件相联系，护理人员要理解这一点，同时学习更有效的陪伴、沟通方法，这样才能帮助老人更好走完人生最后一程。

## 蒙古国3万只“捐赠羊”来了



这是10月22日在内蒙古二连浩特口岸拍摄的蒙古国捐赠的羊。

蒙古国为支持中国抗击新冠肺炎疫情而捐赠的3万只羊来了。22日11时30分许，从蒙古国扎门乌德口岸出发的一辆辆货车搭载首批4000只羊，依次驶入中国内蒙古自治区二连浩特口岸。

当日，中蒙双方在确保防疫安全的前提下，在二连浩特一扎门乌德口岸举行交接仪式。

记者看到，货车上的羊大多鼻梁隆起、耳大下垂，有的毛色全白，有的头部棕黑，个个结实健硕，并佩戴黄色耳标。蒙方选择秋天这个丰收季节送羊，是为了把羊养得膘肥体壮。在二连浩特口岸入境通道，数十名身着白色防护服的中国海关和边检人员对载羊车辆和司乘人员进行查验。此前，这些羊在蒙古国免疫无疫区进行了隔离。

今年2月，蒙方为支持中方抗疫而表达赠羊意愿，传为中蒙友谊的佳话。在中蒙双方紧密合作下，经过半年多精心筹备，蒙古国捐赠的3万只羊正式开始移交中方。

根据中蒙双方商定的计划，3万只羊将分批于11月中旬前运抵中国境内，在二连浩特加工后运往湖北省，把蒙古国政府和人民的心意传递给在抗击疫情中作出巨大贡献的湖北人民。

蒙古国向中国捐赠3万只羊，是两国元首达成的重要共识，体现了蒙方对中国政府和人民抗击疫情的坚定支持，凸显了中蒙两国和两国人民的深厚友谊。

疫情发生以来，中蒙两国守望相助，共克时艰。除了捐赠3万只羊，蒙古国各界还发起向中国的募捐活动。中方也投桃报李，毫无保留同蒙方分享防控经验和信息，提供医疗物资援助。

尽管全球疫情持续蔓延，中蒙两国在严格防控措施下，贸易依然活跃。在二连浩特，一列列载满各类商品的中欧班列驶出国门，不断促进中国与“一带一路”沿线国家的经贸交流。

搭载蒙古国捐赠羊的货车驶过一处物流园区时，记者看到，工人们正将一筐筐新鲜果蔬装进保鲜车，准备出口蒙古国。这些果蔬很快就能端上蒙古国民众的餐桌。

本版文图据新华社



## 深圳开通旅游观光巴士

10月22日，为推动深圳旅游经济和夜间经济，深圳巴士集团旅游观光巴士正式开通。据介绍，旅游观光巴士以“旅游+文化”和“旅游+科技”为经营理念，开行红、蓝、黄3条主题线路，红线以深圳人文为主题，蓝线以深圳科技生态为主题，黄线以展示深圳灯光夜景为主题。

## 山西11个设区市建成区燃油公交车年内全淘汰

记者从山西省政府获悉，近年来山西积极推进新能源公交车更新替代工作，目前全省11个设区市建成区公交车总数为9405辆，新能源车占比达97.2%，预计年底前可实现设区市建成区燃油公交车全淘汰、基本更新为新能源汽车的目标。

山西省交通运输厅副厅长王晋介绍，出租车方面，目前山西全省11个设区市建成区巡游出租车总数为25488辆，其中新能源车14781辆，燃气车10557辆，甲醇车

150辆，新能源或清洁能源车占比为100%。

公交车方面，去年忻州市、临汾市、晋城市建成区公交车已全部更换完毕。

山西省明确，将对11个设区市建成区公交车更换新能源车工作全面实行清单制管理，持续跟踪调度进展情况，力争年内将剩余的267辆燃油公交车全部更新为新能源车，实现“设区市建成区公交车、出租车基本更新为新能源汽车”的目标。

## 招聘

大同和平医院因业务拓展，现招聘以下工作人员：内科、骨外科、医助、影像、彩超、护士、护士长、医保办、体检科、口腔科、市场部等工作人员，如有意向来院面谈，联系电话13835266800。

另寻求口腔科合作人员，有经验者优先。

## 通知

大同市荣狮汽车销售服务有限公司：

你公司与大同市世纪海博公司签订租赁合同，每年租金60万元。你公司自2015年起至今已欠付300万元，请于通知之日起支付租金。本管理人将于近日处理该公司的破产财产，现通知你公司自查是否有物品存放在该公司厂区内，若存在，请提供相关证据证明该物品属于你公司，并进行提取。

大同市世纪海博商贸有限公司破产管理人

2020年10月23日