

做好心理防护对老年人身心健康的作用研究

韩伯君

中国政法大学

DOI:10.12238/bmtr.v5i1.5858

[摘要] 新冠疫情对于人类的生活带来了严重的影响,为老年健康服务带来了新的挑战。疫情期间,因为活动空间缩减,生活方式改变,承受能力弱等原因,老年人会出现不同程度的紧张、抑郁、焦虑、孤独等,对于老年人心理产生了一定的负面影响。老年人患冠状病毒肺炎的风险很高,因为他们中的大多数人患有潜在疾病,免疫力低下。与此同时,老年人对疾病和预防的理解往往很差。因此,老年人的新冠肺炎防控工作非常重要。基于此,本文提出了疫情期间老年人穿好心理健康的“防护服”,加强了老年人在心理健康领域的教育与指导。

[关键词] 新冠肺炎疫情; 老年健康; 心理健康

中图分类号: R563.1 **文献标识码:** A

Study on the Effect of Psychological Protection on the Physical and Mental Health of the Elderly

Bojun Han

China University of Political Science and Law

[Abstract] The COVID-19 has had a serious impact on human life and brought new challenges to health services for the elderly. During the epidemic period, due to the reduction of activity space, changes in lifestyle, weak tolerance and other reasons, the elderly will have varying degrees of tension, depression, anxiety, loneliness, etc., which has a certain negative impact on the psychology of the elderly. Elderly people are at high risk of getting coronavirus pneumonia because most of them have underlying diseases and low immunity. At the same time, the elderly often have a poor understanding of disease and prevention. Therefore, the prevention and control of COVID-19 in the elderly is very important. Based on this, this paper proposes that the elderly should wear the "protective clothing" of mental health during the epidemic, and the education and guidance of the elderly in the field of mental health should be strengthened.

[Key words] COVID-19; elderly health; mental health

随着人口老龄化社会的到来,国家高度重视老年人的健康发展。近年来,老年健康服务取得了一些成绩,但总体上仍处于研究和建设阶段,还存在一些不足。新型冠状病毒肺炎给老年人的健康护理带来了巨大的冲击和挑战。以往所采取的封闭管理方式也影响了老年人健康服务的发展。目前,新冠肺炎在老年人中的高死亡率加重了这一群体的心理健康风险和现有精神疾病症状,并进一步损害他们的日常生活和认知能力。在这次疫情中,老年人的心理健康状况如何?如何为老年人穿上心理健康“防护服”?成为了疫情防控常态化背景下需要解决的重要问题。

1 疫情下的老年人心理健康状况

1.1 恐慌心理

疫情发生后,老年人的安全感降低,并且容易出现恐慌:他们害怕自己或家人会生病,整天都很紧张焦虑;反复给家人打电话,

要确保每个人都安全。空巢老人则害怕自己生病没人照顾,并且担心在外孩子们的安全。老年人由于自理能力下降和疫情造成的巨大压力,常常感到无助^[1]。

1.2 过度担忧或满不在乎

一些老年人总是关注自己的身体状况和实时追踪各种报道,包括任何未经证实的信息;他们与朋友在微信群分享有关疫情的所有信息,并与家人反复讨论疫情过程,表达深切的担忧和恐惧。相反,一些老年人基于自己的经验,倾向于回避个人认知系统中的科学事实和数据,忽视流行病,不听劝告,不想戴口罩,不认为自己需要恐惧;也有其他人认为,他们的时间已经所剩无几,是否感染并不重要,但忽视了疫情对公共卫生的影响。

1.3 焦虑、抑郁

如果紧张、恐慌、无助和其他情绪得不到有效缓解,那么可能会出现明显的焦虑和抑郁:老年人会反复担心自己是否生病、

反复检查和消毒,咳嗽或打喷嚏会引起周围人的恐慌,严重时甚至抑郁。如果没有有效的心理咨询,抑郁症和焦虑症患者可能会恶化。

1.4睡眠障碍

新冠存在的一系列症状对于老年人心理产生了一定的负性影响,再加上患者数量的增加,老年人对于医疗用品、生活物资等产生了迫切的需求。所以,在多方面的影响因素下,老年人日思夜想,出现睡不着等情况,最终发展成了睡眠障碍。而睡眠障碍影响身体的各个方面。睡眠可以帮助人体清除大量代谢废物。睡眠障碍会导致身体的许多系统都会受到影响,尤其是免疫系统。睡眠不足会降低免疫系统的功能,导致其他感染,并在两者之间形成恶性循环。目前,其他家庭成员积极为老年人提供心理咨询非常重要。白天与老人交流并消耗能量。晚上可以倾听一些轻音乐,洗热水澡,帮助老年人创造舒适的睡眠环境,提高免疫力^[2]。

2 老年人出现心理健康问题的影响因素

2.1老年人获取健康信息的渠道相对单一

老年人需要充分了解疫情演变以及疫情期防控措施、防疫政策等。目前,老年人获取健康信息的渠道比较少,所以对于老年人进行疫情防控信息的宣传有两个方面的主要困难:一方面,老年人对于信息的识别能力较低。由于老年人身体机能的下降,所以其获取外部信息的机会也非常有限,导致识别信息的能力相对较低。另一方面,部分老年人难以使用互联网和智能手机。因此,部分老年人可能无法及时了解疫情并进行管理,对防疫的基本知识水平相对较低,容易导致群体恐慌或顽固的心理特征。例如,由于对感染的恐惧和担心子女感染,采取过度的防控措施,心理压力;一些老年人认为疫情离他们很远,存在“我行我素、不听劝告”的行为特征,不满足防疫要求。

2.2老年患者面临就医用药难题

老年人在疫情期间所面临的困难包括:一是合并慢性病的老年人就医不便。如上所述,当前我国部分老年人患有慢性病,他们对于医疗服务的需求很高。根据卫生部发布的《处方管理办法》监管措施,处方药开具不得超过七天剂量。在特殊情况下,如慢性病和老年病,可以适当放松。对于控缓释制剂,处方剂量不应超过15天^[3]。因此,患有慢性病的老年人必须定期及时去医院服药。在疫情期间,社区和机构引入了封闭式管理,使得需要医疗和药物治疗的老年患者无法使用这些程序。如果他们经常外出就医,感染的风险就会增加。其次,互联网医疗存在困难。疫情防控支持发展“互联网+”卫生健康服务,特别是线上和线下卫生服务的结合。由于部分老年人不会上网,很难使用智能手机或根本不使用智能手机。一份关于中国互联网发展的统计报告显示,2020年中国网民60岁及以上的网名占网民总数的6.9%。因此,部分老年人发现很难安排在线预约或在线咨询医生。第三,机构集中居住老年人外出就医不便。总的来说,中国的医疗和养老一体化程度并不高。截至2019年底,我国的医疗和老年机构注册率约为13%;另一方面,医疗设施的协调机制尚不完善,专业服

务团队数量较少^[4]。因此,大多数住在护理中心的老年人在需要医疗帮助时仍然需要去医院。

2.3疫情加剧了老年人的社会隔离和孤独

家庭与朋友是老年人社交网络的重要组成部分,直接关系到他们的日常生活。老年人通过家人、朋友获得危机援助、社会支持、社会参与。因此,家庭和会直接影响他们的身心健康。虽然防疫政策已经改变,但是老年人还是要尽量保持安全距离,尽量避免外出。居住在社区的老年人许多都成为了独居老人,而居住在护理中心中的老年人来说,社会隔离更加明显。家庭成员仅限于日常探视,老年人不得自由出入,这导致他们陷入家庭和朋友的双重隔离,增加了老年人焦虑、孤独和抑郁的风险^[5]。

2.4相关的防疫物资准备不足

在疫情期间,老年人的家庭、社区和养老机构等应准备充足的防疫用品,如口罩、手套、消毒剂、温度计等。但因为缺乏防疫物资库存,一些社区和机构防疫物资短缺与分配不及时。而相较于社区居家的老年人来说,疫情的预防和控制需要养老机构提高风险承受能力。养老机构需要具备一定的疾病预防和控制能力。但许多养老机构没有为紧急情况做好充分准备,无法满足日常需求和防护设备,物资分配困难,进一步增加了养老机构的管理和运营压力^[6]。

3 提高老年人心理防护能力的措施

3.1提高老年人的保护能力

积极隔离疑似发热患者。家庭成员应根据老年人的心理特点,为他们创造一个平静、有序、舒适的环境。如果新冠肺炎是由家人、朋友感染的,则不应与老年人讨论,以防止他们受到刺激。为了满足老年人的合理需求,需要有足够的耐心与他们保持联系。应根据老年人的负面情绪原因进行负面心理分析,并采取具体措施。

3.2培养爱好,寄托精神

老年人可以有意识地培养兴趣爱好,丰富日常生活。选择适合的活动,如种花养鸟、跳舞、听音乐、看戏剧、学习、绘画、下棋、钓鱼等。这些活动可以帮助老年人改善身心健康,并且还可以帮助老年人从自己孤独的小圈子中脱离出来,即便参与这些活动的时候可能也只有一个人,但是一旦全身心的投入进去,孤独感也就消失了^[7]。当感到孤独时,可以制定一个极化,布置不同难度的交往任务。例如,初期任务可以简单一些,然后逐渐加强交往难度。在与个人交往期间,尊重他人特点和习惯,与人和睦相处。善于帮助别人,赢得他人的尊重和真挚的友谊。同时也要善于求助于人,通过别人的帮助,使自己心情变得开朗。

3.3必要的药物和心理疏导

当老年人感到不舒服、沮丧时,需要积极寻求帮助。如有必要,在医生的指导下正确服药。随着年龄的上升,老年人的社会网络关系开始变得单一。特别是在疫情防控期间,进一步加剧了老年人的社会隔离,导致老年人更容易出现孤独、抑郁等心理问题。

题^[8]。社会和老人必须高度重视老年人心理健康。部分老人生活在社区,所以,社会工作者、老年人协会和志愿者可以通过健康活动或教育、培训为老年人提供参与社会的机会。此外,老年人有很大的潜力成为志愿者。在社区的日常保护中,为愿意和有能力的老年人提供参与社会志愿服务的机会,加强老年人和社会之间的关联。对于老年人来说,家庭成员可以带来更有效的心理安慰,所以家庭成员要加强老年人的心理健康关注,增加与老年人交流的频率,扩大老年人的情感支持网络,以改善他们的心理健康。

3.4 注重预防和宣传,提升老年人健康素养

一方面,使用大数据和其他信息资源创建老年人健康监测机制,形成家庭—社区—街道—区/市层级健康网络。其目的是监测老年人的健康情况,起到积极预防、主动干预的目的;另一方面,对老年人进行防疫知识宣教。鉴于老年人的具体情况,需要扩大宣传渠道,提高老年人的健康知识^[9]。通过广告牌、报纸、电视、视频课程、微信群、宣传活动等线下和线上渠道传播防疫和健康知识。此外,家庭医生和专业社会工作者等社会组织可以在老年人健康教育、预防流行病和在家庭中传播健康知识方面发挥积极作用。

3.5 发挥余热,重归社会

如果老年人身体强壮、精力充沛、有一定的技能,他们可以寻求机会,在保护自己的同时,并做一些力所能及的事情。一方面,发挥余热,继续为实现社会价值做出贡献;另一方面,了解自己,在精神上滋养自己,丰富自己的日常生活。

3.6 建立良好的人际关系

与家人多交流。如果老年人了解电子产品,可以加强与家人和朋友的联系,通过手机、互联网等相互支持和关心。在这一期间,老年人与家人相处的时间比平时多,家人必须尊重彼此的习惯,减少指责。少一些强势,多一些包容。家人的陪伴和沟通可以鼓励和安抚老人,帮助他们释放情绪。

3.7 科学准确地了解疫情信息,做好自我防护

在新冠期间,老年人更容易听信谣言,使他们更容易受到负面情绪的影响。有时他们盲目地相信自己,自我防卫意识很差。不遵守防疫规则将增加感染风险^[10]。家庭成员应帮助他们提高疫情信息的甄别意识,确保老年人通过官方媒体了解有关疫情

的准确信息,不通过非官方渠道传播和不信任有关疫情的信息,避免不必要的盲目乐观或恐慌。如果对某件事有疑问,可以与家人讨论、拨打热线电话或是上网查询。如果社交媒体上的咨询缺乏权威性,不可尽信。同时,教育老年人做好自我防护,严格遵守防疫规定,确保身体健康。

4 总结

综上所述,虽然防疫政策已经改变,但是老年人的心理健康依然还是大家担心的问题。每一个家庭在保护自我和家人的同时,都要有效疏导疫情导致的不良情绪,让老年人可以安心生活,共同迎接疫情结束的日子。

[参考文献]

- [1]薛桂娥,李金秀,陈诗韵,等.新型冠状病毒肺炎疫情下老年人心理健康状况及影响因素分析[J].饮食保健,2020,(36):110.
- [2]王梦雨,刘小蕾,郭虹,等.新型冠状病毒肺炎疫情下中老年人的心理健康状况[J].中华老年多器官疾病杂志,2020,19(4):241-245.
- [3]李煜煜,汪建冲.疫情防控常态化背景下老年人健康信息获取中的“堕距”与“融合”——基于CMIS模型的分析[J].图书馆研究,2022,52(3):1-10.
- [4]何萍,陈井芳,宁香香,等.新型冠状病毒性肺炎疫情期间整合心理治疗干预模式对养老机构老年人心理健康的影响[J].心理月刊,2021,(5):3-4,6.
- [5]苏文霞,胡亚莉,惠巧维.疫情期间长期住院老年人心理问题及护理干预措施[J].养生保健指南,2020,(35):193-194.
- [6]苏红,青秋蓉,肖建英.“新冠肺炎”疫情期间中老年人心理健康及其影响因素调查[J].心理月刊,2021,(15):1-3,12.
- [7]陶佳雨,杨志杰,计艳楠,等.老年人与大学生疫情心理特征比较研究[J].产业与科技论坛,2021,20(7):100-101.
- [8]何思佳.疫情下社区如何开展老年人心理健康工作及措施探讨[J].警戒线,2021,(36):99-100.
- [9]王苗苗,田诗垚,吴瑞娴,等.疫情期间老年人焦虑状况和心理弹性水平调查[J].卫生职业教育,2021,39(3):139-141.
- [10]刘梦玉,孙然然,陈艺香,等.新型冠状病毒肺炎疫情期间老年人心理状态分析及干预效果[J].养生保健指南,2020,(39):119.