

老人的精神世界也要更多呵护

独居更需有人关心惦记



连个说话的人都没有，
好孤独啊！

吃得好吗，穿得暖吗，家里缺什么东西吗？当子女这么问，父母通常总是回答，“好，暖，什么也不缺。”但是除了物质，老年人的精神世界，也急需更多关注。

本版图片来自网络

调动自己也能帮助他人

北京市钢铁厂胡同1号，什刹海边一个普通的小院，心理咨询师李媛媛轻轻推开院门。

在小院里住了四十多年的王琪，早就知道李媛媛要来。一打开门，俩人就热情寒暄着。“王阿姨，我先跟您约一下，中秋节的活动，您给留时间啊。”王琪赶紧找了一支笔，在挂历上记下具体的日子，“没问题，我这儿只要有时间，保准去。”

挂历上，是密密麻麻的社区志愿活动日程。已满66岁的王琪，是北京市什刹海街道的志愿明星。她从衣柜里拿出一堆志愿服装，都是她近十几年来，参加各类志愿活动留下的印迹。

实在很难想象，如今神采奕奕的王琪，曾经遭遇过重大的人生变故。40多岁的时候，丈夫因病离世，王琪撑起家庭重担，既要挣钱又要照顾孩子，其中的辛苦，她很少吐露。

“街道经常组织活动，从活动中可以观察社区里老人的精神状态。当然，有好的，也有不好的，王阿姨一下子就引起了我们的注意。”李媛媛笑着说，在什刹海街道社会心理服务中心构建的心理服务

网中，社区居民是最基础也是最重要的一环。居民既是服务对象，也能成为提供服务的志愿者。

王琪虽然历经风霜，但是不屈不挠、积极阳光，很爽快地就同意加入什刹海心理服务志愿者队伍。在经过专业心理服务培训之后，王琪成为柳荫街社区两位老人的“结对子”志愿者。两位老人都是80岁以上高龄，独居。王琪经常去看看他们，帮他们打扫打扫房间，自己家做了什么好吃的，也给他们拿点过去。

“最重要的就是陪伴，让独居老人知道，还有人惦记着他们。志愿者熟悉社区邻里，做这样的工作，甚至比我们心理老师效果更好。”李媛媛介绍，自2020年正式成立以来，心理服务中心已经搭建起较为完整的体系。社区、家庭、志愿者，虽然解决不了复杂问题，但是能解决简单的基本问题。“真遇到复杂问题，我们可以转诊到上一级医疗机构。我一直觉得对老年人的心理关怀，最关键的就是增加他的社会交往，让老人能走出家门，在社会活动中找到快乐。慢慢调动起他的能量，还能帮助其他人，又增加了他的自我价值。”

接受治疗先要敢于面对

北京市安定医院的老年精神科副主任医师潘伟刚，每天要面对各种老年精神和心理病例。有的是退休后的不适应引起的，有的是由躯体疾病引发的，有的源于独居。

有一个现象他留意了很久：“主动来看病的几乎没有，都是老伴儿或者孩子劝着来的。”

经过多年的努力，北京市对老年人心理、精神健康的关注体系，目前已经逐步形成，从个人到家庭、社区、医院正在组成完整链条。然而，要让这根链条发挥作用，首先需要老年人敢于面对自己的内心。

潘伟刚接触到的病例非常多，引起老年人心理问题的诱因和中青年、儿童都不同。

比如退休综合征——老人在退休前每日忙碌，甚至每周末都开会、出差。突然退了下来，每天除了早晨遛个弯，在家就只剩看电视，其余时间无事可做。时间一长，老人就抑郁了。这种情况，一般通过自我调节，半年或一年就能适应。可如果还无法适应，就应该寻求治疗。

还有空巢老人、独居老人，

也容易产生心理问题。“有个阿姨告诉我，她所在的那个老人群，所有人都在服用抗抑郁药物。”潘伟刚还认识一个阿姨，因为孩子离世情绪抑郁，但是她的朋友们主动安慰她、支持她，拉着她参加活动，出门旅游。“心理学上讲，情感的链接——这种社会支持，对独居老人、空巢老人非常重要，能让他们感受到活下去的意义和价值。”

此外，还有很多老人因为躯体伤痛导致焦虑、抑郁。有位患者80岁，突然查出高血压需要服药，竟一时难以接受，就来找潘伟刚。“老大爷家里有长寿的传统，所以人到80岁，还不能接受自己需要长期服药的事实。”出现这种情况，需要心理调节，如果调节效果不好，就要医学介入。

潘伟刚和同事们，除了在医院出门诊，还经常下到社区开展心理健康服务工作。“很多老年人没有接受过关于心理和精神健康的科普，他们即便有这方面的问题，也会因为病耻感而拒绝主动问诊。现在要做的就是从家庭、社区到医院，帮助他们转变观念，敢于面对自己的内心。”

【调研手记】 帮老人回到社会中来

陪伴，是记者采访时最经常听到的词汇，比听到“咨询、治疗、用药”都要频繁。

无论是城市还是农村，在老龄化日益突出的当下，孤独、寂寞、缺乏社会链接是导致老年人心理问题最常见的因素。退休之后，老年人从几十年如一日的忙碌中空闲下来，突然之间，难以适应，不知道该干什么。尤其是独居老人更容易产生心理问题。

而子女大多忙碌于工作和培养下一代，对老年人的嘘寒问暖更多停留在物质层面。

医生和心理咨询师告诉记者，

我们最容易实现却可能效果最好的，就是提供更多陪伴。

我们做子女的，时常陪伴父母，多说话、多聊天；社区街道，多为老年人组织活动，请他们走出家门；亲朋好友，多拉着老人一起，出门遛弯、旅游散心；老年人自己，发展一些兴趣爱好，结交新的朋友，爱好不一定要有多高门槛，钓鱼、下棋、看花，随着季节记录树叶的变化，什么活动都可以。

老年人的孤独，多数由脱离社会产生，我们能做的，就是帮助他们回到社会中来。

来源：北京晚报