

我国启动老年人心理关爱项目试点



我国60岁及以上人口已达2.49亿人，这一庞大群体的心理健康状况到底如何？记者日前从国家卫生健康委员会获悉，今明两年在全国实施的老年人心理关爱项目试点将深入“摸

底”老年人的心理健康状况，提高基层及时识别老年常见心理问题的能力。

国家卫健委老龄健康司司长王海东说，老年人心理关爱项目覆盖全国每个省份，选取了1600个城市社区和320个农村行政村作为试点。项目内容包括开展国家和省级的两级培训、老年人心理健康评估、必要的干预和转诊推荐等。

到2020年，河南省要建设134个老年心理关爱项目点，其中城市社区数117个，农村行政村数17个。

上述各项目点将对常住65岁及以上老年人，以集中或入户的形式开展心理健康评估，了解老年人常见心理问题。评估时将充分尊重老年人个人意愿。其中，对评估结果显示轻度焦虑、抑郁的，可实施心理干预，并定

期随访；对评估结果显示疑似存在早期老年痴呆症、中度及以上心理问题和精神障碍的，建议其就医检查。

专家指出，我国老龄化进程与城镇化、家庭小型化、空巢化相伴随，流动老人和留守老人规模不断增加，使得老年人心理健康问题日益凸显。老年人面对生活、身体状况和社会关系的变化，如患上慢病，伴侣或老友去世等，很容易滋生心理问题，却往往不知道、或不愿意寻求帮助。

老人要理智看待、积极适应身体和环境的变化，多发展个人爱好，年轻老人可尝试回归社会，做一些力所能及的事情。此外，社会应丰富老年人公共服务供给，鼓励亲情陪伴，多管齐下，方可实现老年人心理健康的目标。

晚综

延伸阅读

为人子女 要学会“察言观色”

老年人焦虑抑郁障碍多发，为人子女的年轻人对家中老人要学会“察言观色”，应随时注意他们的心理和身体方面的动向，发现症状，应及时治疗，同时多给予他们关爱和陪伴。

首先要多注意的是心理方面的变化。老年人可能会感觉到心烦、心急，坐立不安，胆子变小，特别容易受到惊吓，遇事总往坏处想；有些病人会出现抑郁的症状，如感觉总高兴不起来，觉得活着没意思，对什么都不感兴趣，更严重的会有自杀的想法或行动。心理的变化会导致躯体方面的症状，多集中在心血管方面，比如心慌气短、胸部憋闷、心前区疼痛、血压不稳、背痛等；消化系统方面，食欲减退、胃口不好；睡眠方面，多表现为入睡困难，多梦，容易早醒等；自主神经方面，比如头痛、头晕、四肢麻木，出汗多、身上有气四处乱窜等等。

如果家中老人出现了抑郁焦虑的症状，儿女无须过分紧张，多与患者交谈、悉心照料，帮助他们重树生活的信心和热情。同时多鼓励老人外出活动，比如听音乐、下棋、跳舞、养鸟、养鱼等，鼓励他们积极社交，多结交朋友，抛弃孤独感。

晚综

相关链接

其他国家如何关爱老人心理健康

研究表明，7.2%的欧洲人一年都不会与亲戚朋友见一次面。据欧盟统计，超过10%的欧洲家庭只由一位65岁以上的独居老人构成。但人类并不适合孤独。

英国：建机制管老年人心理健康

近年来，英国采取综合性和社区化兼顾的方式，帮助老人及时处理心理问题。

英国卫生部成立国家老年人服务机构，将老年痴呆列为国家健康优先发展研究项目，对老年人提供心理咨询、评估和治疗服务。伦敦东部小镇古德梅斯，2001年就成立了第一家服务于老年人心理健康的综合性机构，希望有心理健康问题的老年人可以得到国家公立医疗提供的完整心理健康服务。这一模式在英国各地被复制。

各地综合性医院都有针对老年人的心理咨询、评估和治疗服务，对有抑郁症状和老年痴呆的患者，进行早期识别和治疗，院方也不断完善临床指导和实践经验。

英国也看重社区化医疗服务。通常，社区医生会上门服务，尽可能在患者家中完成评估，并与全科医生和其他相关参与者紧密合作，共同应对老人心理问题。

英国还有负责日间照顾老人的老年精神日间医院，针对高消费的老年人群，费用由老年人或其家人提供。

法国：志愿者陪伴出行

巴黎社会组织和市政当局为即将退休和已退休的巴黎人设立了很多项目。

例如，巴黎常设大学，55岁以上巴黎人都可以申请就读。这所大学每季度都会开设一系列主题各异的讲



几名老人在法国巴黎的卢森堡公园与志愿陪伴者聊天。

座。例如，艺术学院本季度邀请多位专家举办赏析从古代到当代的水彩画的系列讲座；对历史感兴趣的老人可在专家引导下参观陆军博物馆等系列短途旅行。文学系、摄影系和自然科学系也组织很多有意思的活动。

此外，“第三年龄俱乐部”长期以来一直由巴黎市政府社会项目中心主办，它们对老人免费开放。老人们可以在俱乐部艺术工作室学习绘画、雕塑、刺绣、拼贴画、陶艺等，至少有20种课程可供学员展现自己未被发掘的天分。对那些想保持身材的老人来说，选择多得令人眼花缭乱：北欧式健走、中国式体操、瑜伽、健身房等。

自2019年1月15日起，“第三年龄俱乐部”的巴黎人可以使用一项新的市政服务——“有伴巴黎行”。巴黎和其他大城市一样，有许多孤寡老人或是亲人住在其他城市的老人。如今，通过致电巴黎市政府联系服务，他们每个人都有机会每周在一名志愿者陪同下进行4小时的活动，外出散步、去医院或者电影院都可以。

意大利：“银发同居”新生活

在意大利，酒吧、咖啡馆和餐馆很多顾客都是65岁以上的老人，他们一整天都待在那里，在热烈的谈话和政治辩论中欢度时光。

此外，意大利老人还喜欢环游世界。大部分经历过上世纪60年代经济繁荣时期的意大利老人并不仅仅依靠养老金生活，一般都有两套公寓，一套自住，一套出租。他们还可借助存款利息来保持生活品质。因此大多数老人都不需要国家和亲属的金钱支援。

但并非所有退休老人都能享受美好富足的晚年。意大利有350万独居老人经济状况堪忧。由于他们无法指望国家的支持（意大利的社会保障制度不像其他欧洲国家那样强大），“银发同居”成了他们越来越常用的摆脱困境方式。这种类型的同居让独居老人重新体会生活的滋味：不再独自感受孤独，寻找能住在一起的新朋友，共同分担各种开支。

晚综

每天有3个时段 老年人心理最脆弱

无论身体或心理，老年人都要比年轻人脆弱许多。专家指出，一天中，老年人需要提防3个心理脆弱时段。

7~10点：受骗风险大。老年人一直是上当受骗的高危人群。有媒体在调查360名老人后发现，其中250名老人有被骗经历，130位发生在7~10点，占受骗老人一半以上。有83.8%的老人表示，他们在“买菜时，被卖保健品和保险的人搭讪过”。上千名受访老人中，超过七成在上午买菜时、儿女上班后被骗子盯上。

11~14点：内心最孤单。在媒体对老人进行的“一天中哪个时间段感觉最孤单”调查中，超过66%的人选择了“11~14点”，约28%的老人认为“18~21点”时最孤独，而选择早上和下午的只有约3%和2%。早晨和晚上家人有一定的共处时间，而中午，很多老人只能自己吃饭，最容易产生孤独感。

18~20点：容易出意外。一组数据显示，176位发生交通事故的老人中，有61.36%的意外出在17~20点。临床中确实发现老人外伤急诊呈时段特征，主要集中在早上七八点和傍晚，傍晚比早上更多些。这可能和老人早晚出门较多，需户外锻炼或接送孙辈等原因有关。傍晚时，天色渐黑，视线不佳，也加大了意外风险。

晚综

小贴士

老年人止怒法

中医认为，七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)失调易患病，而愤怒是七情中最具破坏力的情绪反映。老年人一定要避免发怒，因为发怒很易使慢性病突然恶化，发生意外。当遇到不愉快的事情时，应设法防止发怒。

躲避法 遇到问题要全面考虑，冷

静处理。如果发觉自己要发怒，应尽量控制感情，尽快退出现场，到外面走走，找朋友谈谈或听听音乐。使愤怒的心情慢慢平静下来。

思想转移法 遇到不愉快的事情时，尽量不去想它，把思想集中在别的事情上去，借以摆脱发怒的升级。

自我劝慰法 遇到某些有争议的问题时要冷静地反复考虑，应想到自己的看法不一定全对，对方的做法不一定全错，处理问题应“高姿态”，进行自我劝慰，使头脑冷静下来。用这种方法来控制发怒是有好处的，不管有理无理，都能得到对方谅解和尊重。

晚综

