

Discussion on Mental Health Care of “Double High Stage” Elderly

Wenfeng Zhao

Huai'an Rest Center for Retired Cadres of Jiangsu Military Region, Huai'an, Jiangsu, 223001, China

Abstract

The author work unit is in the army to leave the cadre retreat place, retired cadres aged 97 years old, 88 years old. They usually enter the “double high” (advanced age and high incidence of disease), the children at home are mostly not around, indicating the “empty nest” phenomenon. Physical weakness, inconvenient life, solitude and other factors lead to veteran cadres appear all kinds of psychological problems, including depression, anxiety, loneliness, irritability, jealousy and so on. These mental health problems affect the physical and mental health of veteran cadres to varying degrees. As health professionals engaged in the health care of senior cadres, we should pay close attention to the mental health of the elderly. We must do our best to provide them with patient and diligent mental health services to help them spend a healthy old age.

Keywords

double high stage; mental health; psychological

浅谈“双高期”老年人的心理保健

赵文峰

江苏省军区淮安离职干部休养所，中国·江苏淮安 223001

摘要

笔者工作单位在军队离职干部休养所，离休干部年龄最大97岁，最小88岁。他们已经进入“双高”（高龄高发期），家里的孩子大多不在身边，说明出现了“空巢”现象。身体虚弱、生活不便、独处等因素导致老干部出现各种心理问题，包括抑郁、焦虑、孤独、易怒、嫉妒等。这些心理健康问题不同程度地影响着老干部的身心健康。作为从事离休干部保健工作的卫生专业人员，我们要密切关注老年人的心理健康。我们要尽最大努力为他们提供耐心、勤勉的心理健康服务，帮助他们度过健康的晚年。

关键词

双高期；心理保健；心理

1 引言

“双高”期一般发生在老干部及其家属身上，即高龄高发期。身体老化、疾病、家庭空巢、丧偶老人等一系列问题，都对老干部的心态产生了一定的负面影响。

针对老干部容易出现的心理问题，我们需要积极适应“双高”特点。有效定位老干部心理服务，维护和促进老干部心理健康，提高心理健康水平。

老干部健康问题，使得加强老干部精神疾病的早发现、早发现、早治疗和保健工作，显得尤为重要。

【作者简介】赵文峰（1972-），男，中国江苏淮安人，本科，主治医师，从事老干部医疗保健工作、老年人心理问题及其对身体健康的影响等研究。

2 离休干部心理变化特点

2.1 认知变化

表明事物的知识既不符合客观现实，也不符合常识，就会出现一些异常知识。例如，习惯找各种理由原谅自己，从不去想自己的问题。固执和不信任他人，对他人的言行和事物过于敏感，导致不愿与外界交流。

2.2 情绪变化

有的表现为情绪敏感、反应过度、常因小事大发脾气、缺乏常识、情绪波动大、自我调节能力差；有些表现为恐惧问题，在日常生活中遇到一些挫折和不满，若是没有想通，会产生自尊心受损的感觉，情绪低落，紧张，焦虑，总是获得以无助、绝望和失败为困扰的不良情绪。

2.3 智力变化

随着衰老过程的智力下降并不全面，其解决现实生活

中各种复杂问题的有效性仍处于较高水平。多项研究表明,老年人的智力仍然具有很强的可塑性。因此,坚持脑力和体育锻炼有利于晚年保持较好的智力水平和社会功能。老年人智力发展的这一特点对于老年人的教育和老年人人力资源的开发具有重要意义。一方面,要优化教育体系结构,构建终身学习体系,为老年人创造多种教育机会,帮助老年人拓展知识面^[1],满足老年人学习教育需求,提高老年人智力,改善生活满意度和主观幸福感。另一方面,开发和利用老年人高技能资源不仅可以增加社会收入^[2],减轻社会负担和国家财政压力,缓解中国结构性人员短缺,改善他们的心理健康。

2.4 身体变化

年长的双高老人往往体弱多病,看医生和住院的频率会增加。尤其是医院里的很多老人,把医院当成家,心情低落、焦虑、压抑。很多老年人对活动也很不适应,只能呆在家里,不能长途跋涉和活动^[2],参与社会活动的的能力严重减弱,信息资源严重受阻,精神层面相对匮乏,他们不能与社会联系在一起。

2.5 根本原因分析

受疾病因素影响,单纯性高血压 16 例,冠心病 8 例,糖尿病 5 例,高血压合并冠心病 11 例,高血压合并冠心病合并糖尿病 4 例,其中癌症 1 例。一些老干部常年卧床不起,经常住院。老年人慢性病病程长、用药时间长、治愈率低,使老干部感到无能为力、情绪低落,引发不同程度的抑郁、焦虑等情绪障碍。情绪对基础疾病的发展和预后起着重要作用,并使得患者的生活质量受到严重影响。

3 老年人心理健康干预

3.1 老年人保健的基本要点

建立健康、科学、文明的生活方式,老年人应建立和保持健康的生活方式,保持正常健康的衰老过程。防止残疾和生活成瘾,加强自我保健和自我保健,各种有害的因素会加速衰老。健康教育应提高老年人对有害因素的预防和避免滥用的意识,使他们能够自觉地保持健康,在生活中进一步发展自己。老年人可以通过健康活动改善身体机能和生活质量,从而延迟对他人照顾的依赖。

3.2 加强思想培训

加强对干部娱乐中心医务人员的思想培训,全心全意树立为老干部服务的理念,坚持同理心,感受老干部的精神状态。尊重和理解有经验的干部,工作稳重,言行有礼,说话和气,对有经验的干部的各种问题耐心解答,建立良好的医患关系。

3.3 进行心理辅导

指导他们保持平和和正确的心态,无论遇到什么困难,

都要有现实积极的人生观。鼓励他们对未来的生活充满憧憬、向往、向往,增强“心理免疫”,筑起坚固的“心理防线”,经得住不圆满之事的考验。保持快乐的心态,知足常乐,学会“六忘”:忘老、忘名利、忘病、忘忧、忘怨、忘死。

3.4 正确对待疾病,积极治疗身体疾病

随着离休干部年龄的增长,生理机能的下降更加明显,患病的可能性也明显增加。当老人生病时,人们普遍恐惧,有些担心,甚至绝望。因此,医务人员应向他们讲解疾病常识,引导老年人正确、科学地对待疾病^[3],建立信任,放下思想负担,减轻心理负担,调动心理潜能,积极配合治疗,顽强行动。以更乐观的心态与疾病作斗争,用执着的意志和乐观的心态来达到延年益寿、享受幸福的目标。

3.5 鼓励老年人做乐观积极的事情

积极鼓励老年人多看报、多看电视、多听广播、多与外界交往。开展各种适合老年人的文体活动,如投球、书画、钓鱼、太极拳、健美操、旅游观光、写回忆录等。鼓励和引导他们写回忆录、讲传统、写报告、捐助学校、扶贫济困、参与社区建设、建言献策等。让老年人感受到社会的关注以及自己被需要的现象,增强老年人的自尊心和自強心。

3.6 与家属合理交流

对老年人家属的建议和意见要认真听取,积极采纳。要尽可能广泛地听取老年人亲属的意见和建议,以及他们的希望和相应要求,谨慎吸收。让老年人及其家人真正体会到尊重和欣赏的感觉,使他们能够认真加强自身调节,老年人的心理适应能力也得到明显提高。家庭成员在老年人的心理健康护理中发挥着重要作用,医院需要有针对性地进行引导,理解老年人,并提供更好的心理支持。

3.7 自我治疗

它主要包括治疗和康复两部分。自我治疗主要是指对小病或轻伤进行自我诊断和治疗。自我康复主要用于急性疾病和慢性疾病的恢复阶段,通常采用非药物治疗方法进行康复。因此,促进身体康复的目的是增强体质和提高生活质量。成功完成自我治疗需要准备相关的东西,如医疗急救箱或家庭中一定程度的药物,应比较和比较与年龄有关的疾病^[4],分析和评估以及学习如何在日常生活中使用它生活中可以进行自我治疗,逐步提高康复能力。

3.8 良好的家庭氛围浓厚

一方面,我们要积极营造良好的家庭氛围。组织家庭成员参加共同活动,提倡敬老、评“五好家庭”“孝顺好孩子”等。让孩子经常回家看望老人、陪伴老人。加强与长辈的沟通与交流,让长辈们感受到天上的喜悦和家人的亲情和温暖。

另一方面,要努力营造“老人家、老干部为亲戚”的

家庭氛围。培养和带领员工，让他们经常沉浸在经验丰富的干部群体中，结交经验丰富的干部朋友，倾听他们的声音，了解他们的内心世界和需求。通过走访和聊天，适时开始他们的生活、放假慰问、心心畅谈、医院探访。经历了实际困难的干部经历，真正感受到了闭家家庭的真情和温暖，让他们晚年不孤单，不孤单。

4 结语

深入细致地研究双高期心理养老是非常重要的和必要的。要重点把握老年人的心理特征和心理问题。实施相应的护理措施，从根本上提高老年人的生活质量和心理健康。确保老

年人在夕阳下享受无限美好的晚年，用热情和爱心感受晚年的无限美好。

参考文献

- [1] 魏品. 老年人长期护理需求的差异性研究 [J]. 杭州: 浙江财经大学, 2018.
- [2] 王海彦, 刘苹, 韩广营, 等. 城市社区老年人健康状况与长期护理需求调查研究 [J]. 昆明医科大学学报, 2018, 33(2): 147-150.
- [3] 王新军, 郑超. 老年人健康与长期护理的实证分析 [J]. 山东大学学报 (哲学社会科学版), 2018(3): 30-41.
- [4] 赵佳文, 王志恒. 老年护理及健康保健研究 [J]. 医药卫生: 文摘版, 2018(2): 118.

(上接第 68 页)

即刻, 受试者自评结果表明:

① 94.1% 的受试者非常同意或比较同意“产品香味很清新”;

② 97.1% 的受试者非常同意或比较同意“产品使用后感觉很清爽”;

③ 73.5% 的受试者非常同意或比较同意“产品使用后感觉腋下异味消失”。

本受试人群(34人), 使用测试产品“LAVER 腋香液”1周后, 受试者自评结果:

① 94.1% 的受试者非常同意或比较同意“产品使用后感觉腋下异味消失”;

② 79.4% 的受试者非常同意或比较同意“产品使用后感觉腋下毛孔收敛”;

③ 85.3% 的受试者非常同意或比较同意“产品持续使用有减少出汗效果”;

④ 97.1% 的受试者非常同意或比较同意“产品持续使用有减轻体味”;

⑤ 85.3% 的受试者非常同意或比较同意“产品持续使用有收敛腋下毛孔的效果”;

⑥ 97.1% 的受试者非常喜欢或比较喜欢该产品。

6 结语

腋臭与腋下大汗腺功能亢进性分泌有密切的关联, 无

论何种治疗方法均以破坏大汗腺为目的。但大汗腺发生于毛囊的上皮细胞, 它的导管不像普通小汗腺那样开口于皮肤表面, 而是开口于毛囊内。因此, 不论是用手术, 还是用激光、高频电针、药物局部注射等方法, 要根治腋臭就必须将大汗腺及毛囊全部破坏。而大汗腺距表皮 0.5~0.7cm, 数量多、位置深, 所以上述方法不易达到彻底根治, 还有可能继发感染, 引起局部组织坏死, 或留下疤痕, 影响上肢功能。局部外用药物可避免上述不利结果, 但也不易彻底治疗。LAVER 腋香清爽液枯萎疗法就是根据大汗腺的祛除为治疗目标, 通过外用靶向技术, 药物全面枯萎萎缩大汗腺组织, 安全简单快速, 临床取得了很好的疗效。

参考文献

- [1] 刘娜, 王学民, 袁超, 等. 腋臭除臭剂功效评估方法的探讨 [J]. 中华医学美容美容杂志, 2011, 17(2): 114-116.
- [2] 王兆冬. 腋臭和狐臭的区别 [N]. 大众健康报, 2020-10-13(14).
- [3] 高木丰, 秋叶俊一, 楠奥比吕志, 等. 腋下狐臭的产生机理及其抑制 [A]. 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会. 2006 中国中西医结合皮肤性病学术会议论文汇编 [C]. 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会: 中国中西医结合学会, 2006: 2.