

干休所老年人的常见不良心理问题与保健治疗体会

卢大地 李 佳

辽宁省军区兴城干休所门诊部 辽宁兴城 125100

〔摘 要〕 目前,我国已逐渐进入老龄化社会,人口老龄化会带来一系列问题,牵涉到社会、家庭、单位等各个方面。老年人的身心健康已成为社会各界关注的焦点,干休所管理的离退休老干部,现在平均年龄都在 85 岁以上,进驻干休所基本上都在 20 年以上,有着鲜明的心理特点。本文首先针对干休所老年人常见的不良心理问题,以及形成原因进行分析,并提出干休所老年人心理保健治疗办法。

〔关键词〕 干休所;老年人;心理保健;攀比;敏感;治疗办法

〔中图分类号〕 R82 〔文献标识码〕 A 〔文章编号〕 2095-7165 (2020) 01-203-02

一、干休所老年人常见的不良心理问题

1、敏感心理

老干部大多心理较敏感,特别是与自身利益有关的大小事情都十分关心。也很在乎别人对自己的看法和态度,很在意别人对自己的评价,也较注意自身的形象,只要听到对自己一些不良的议论都感到愤怒、或者失望,并产生自责心理。所以有时工作人员说话的语气,在常人看来一些较平常的细小动作,都可能给他们带来不快。有的因为自己虽是老干部,但不被当成老干部看待了,因而生闷气,以致产生抑郁、自卑等不健康心理。

2、固执心理

老干部年龄较大,虽然阅历丰富,但有许多思想跟不上时代,对一些新生事物总是难以接受,但对一些所谓的广告特别是名人做的广告又较相信,“看广告吃药”现象很普遍。看病只认大医院的专家,对一些非大医院的医生又总是持怀疑的态度,特别是对一些资历浅的医务人员更是不太信任,只要专家开的处方都深信不疑,有时病情有变化还不相信基层医生的急救措施,有的还因固执心理而延误病情的救治,造成不必要的后果。

3、孤独心理

离退休后影响老年人身心健康最大的恐怕就是与世隔绝,把自己封闭起来,因为这样会加快老化过程。有的因个人不善交际,或者不善于处理人际关系而出现孤独感;有的因子女、晚辈人生观、价值观、世界观的看法有差异而产生“代沟”,或得不到认同而感到孤独;有的老干部因子女都不在身边,或者老干部配偶去世后,因为子女不常在身边,而常常独居,总是感觉很孤单,想起往事,总是伤心叹息,如果是女同志,更易悲伤流泪。如果长时间失去家庭、子女和组织的关爱,孤独心理加重,很容易产生情绪失调,严重者会出现抑郁症等心理疾病。

二、干休所老年人心理问题形成的原因

1、生理原因

随着年龄的增长,老年人的生理机能因个体差异而发生不同程度的退化。视觉退化易发生白内障、青光眼等病变;听力和嗅觉 70 岁以后下降明显;80 岁以后人的记忆力下降尤其迅速。特别是心脑血管疾病等一些严重疾病的发病,尤其当他们生活自理能力受到影响时,老干部会出现情绪低落,对外界关注减少,时间感发生变化,注意力由外转移向内,

精神偏离日常状态。一些老干部不能适应医院的治疗环境,而发生情绪脆弱和易激惹等。病情变化是老干部心理疾病的高发期,应特别引起注意。

2、心理原因

(1) 认知方面

老干部对自身疾病不能正确认识对待。面对种种慢性疾病,大部分老干部自我心理调控能力较强,他们依靠以往严酷战争环境锻炼形成的良好军人素质加以克服,逐步适应了这种生活。但是,长期疾病带来的精神压力,也使他们不堪承受。甚至也有老干部因不能忍受晚期癌症产生的痛苦,不愿配合治疗,产生轻生的念头。个人重大生活事件发生和家庭生活环境变化,使老干部产生适应障碍。

(2) 情绪方面

孤独感、不安全感、焦虑、抑郁等是老干部常见情绪问题。

(3) 行为方面

由于身体活动能力下降,高龄老干部出现动作缓慢,反应速度降低,日常活动范围缩小,社会交往减少。

3、社会原因

亲属生病离世,子女因各种原因不能经常陪伴照料老人,使部分老干部缺乏有效的情感交流和支持。各种不良生活事件,如住房和生活待遇问题,子女问题,邻里矛盾未能及时妥善处理,以及社会支持系统未得到很好利用等。

三、干休所老年人心理保健治疗办法

1、缓解心理压力

配合患者家属,主动与其交往,亲切地与患者多交谈,使其压抑在心头的情绪得到及时疏泄,从而摆脱不良情绪的困扰。保健人员应将患者的休息环境布置的轻松、舒适,并保证房间的安静。保健人员应在夜间安慰患者,帮助患者进行正常的睡眠,保证睡眠质量,如患者失眠,则应在白天给予适当的活动。保健人员要加强与患者沟通,帮助患者树立积极向上的人生态度,与老干部建立良好的信任关系,鼓励其积极治疗和预防各种慢性病,并提供各种相应指导。建立起长期的个人、家庭、医疗机构三者相结合的综合医疗服务保健机制,健全和完善老年服务的长期保健体系。

2、减轻身心痛苦

由于此类患者的身心都受到病情较大的影响,保健人员应通过听歌、陪聊等非药物措施以降低患者的疼痛感,保证安静的病房环境,帮助患者进行肌肉放松,放松部位如颈背部、

四肢等部位,引导他们参加集体娱乐活动,激发多种爱好和兴趣,尽快适应角色转换,保持乐观的心态,提高生活质量,愉快幸福地安度晚年。

3、培养老干部新的兴趣和爱好

随着干休所管理的老干部老龄化的速度不断地加快,提高老干部生活质量和生命质量的群体水平的问题已被提上日程。离开工作岗位后的失落感、难以控制的情绪变化等经过调整逐步适应,积极参加社会活动和文化娱乐活动后心境会逐渐恢复。培养广泛的兴趣和爱好不仅能扩大知识面,丰富生活,拓宽视野,而且还能有效地帮助老干部摆脱离退休后的失落感,如书法,绘画等可以调节情绪,使老干部的生活充实有朝气。还可以鼓励老干部参加社会活动,积极参与力所能及的有益社会的活动,使老干部重新体会到自己存在的价值,可以更好的消除离退休后的失落感。

4、充分利用医疗资源搞好心理疏导

干休所门诊部配备有足够力量的医护人员,这些医护人员大都经过专门的医疗专业培训,平时和老干部接触多,了解充分,要充分利用这些医疗资源,在搞好医疗保健的基础上,搞好心理疏导。根据老干部不同的知识水平、疾病情况进行卫生宣教和心理辅导,使老干部正确认识健康,正确认识衰

老是自然发展规律,疾病是可以预防 and 治疗的,不要过分关注身体健康。对不重视自己身体健康的老干部,要使他们认识到有症状要及时就诊,有病要及时治疗以及不及时诊治的严重后果,经常提醒,使他们关注自己的健康。

四、结束语

人到老年期,由于身心发生种种退行性变化,生活学习条件的改变,以及离退休后角色地位的改变,产生了诸多不同于其他年龄阶段所特有的不良心理问题。凡能迅速适应各种变化,正确对待和处理种种心理问题或挫折的个体,能获得身心健康,延年益寿;否则便会严重影响身心健康。可见关注干休所离退休老干部的心理健康问题是十分重要的。

【参考文献】

- [1] 黄西华.住干休所老年人的常见不良心理问题与保健治疗体会[J].健康之路,2018年11期
- [2] 肖凤,赵海洋.干休所老干部心理障碍成因与心理调适措施[J].中国现代医生,2012,50(15):29-31.
- [3] 许望纯,何丽英,肖瑄等.离退休老干部的心理障碍与心理养生[J].中国疗养医学,2011,20(1):48-49.
- [4] 赵雷,李建军.军队离退休干部心理卫生保健浅析[J].中华保健医学杂志,2011,13(5):427-428.

(上接第 201 页)

临床实习中应用案例教学法,可提高教学质量,特别使临床综合能力显著提升,学生对此种教学模式也十分喜欢^[4]。

在案例教学过程中,可为学生营造一个轻松且主动的学习氛围,学生得到了教师的有效引导,还可以使学生与学生之间相互帮助与支持。学生积极探讨问题,教师引导整个病例进行分析问题与解决问题,对学生的临床逻辑思维进行锻炼。使学生自行讲述病例,准备中应在课前借助查找知识的方式,使其对有关疾病的认识明显增加,提出问题,并在讨论中拓宽知识面,使自身的认知水平显著提高,教师在引导过程中自身也获益良多^[5]。本研究显示:实验组病例分析成绩与总成绩均比对比组高,与相关研究结果相近。

总而言之,口腔内科临床实习中应用案例教学法,可提高学生的学习成绩,增强学生的积极主动性,对教学质量的

提高也有积极影响。

【参考文献】

- [1] 李春年,杨冬茹.案例式纠错教学法在牙体牙髓病学临床教学中的应用[J].卫生职业教育,2019,37(11):111-112.
- [2] 管晓燕,肖琳琳,陈琦君,等.辩论模式在口腔正畸学CBL教学中的应用效果[J].现代医药卫生,2018,34(16):2578-2579.
- [3] 隋红,齐健.案例情境教学对高职口腔医学生临床思维能力的培养[J].卫生职业教育,2018,36(3):54-55.
- [4] 李贤玉,梁登忠.基于3D视频实时传播系统的案例教学在口腔医学本科牙体牙髓病学教学中的应用研究[J].中外交流,2019,26(26):11.
- [5] 崔艾丽,金哲虎.临床案例分析教学法在皮肤科教学中的应用[J].中国保健营养,2019,29(26):361.

(上接第 202 页)

这必然要求完善和优化当下的免疫接种工作,人性化服务,强调的是“以儿童和家属为中心”,通过宣传教育,提高家属对疫苗接种的认知和认可度,提升家属对工作的配合度;通过转移注意力或是鼓励与沟通,缓解儿童对疫苗接种的害怕与哭闹等情绪;认真记录好儿童的相关信息,按时通知家属进行相关疾病疫苗的接种,降低不良反应的发生率^[3]。本文研究发现,实验组儿童疫苗总接种率为100.00%,明显高于对照组90.00%;且家属服务总满意度93.33%,显著高于对照组70.00%($P<0.05$),和金莲花等人^[4]的结果基本一致。这表明,人性化服务干预社区儿童免疫规划工作,能提高家属对免疫工作的了解和认可,顺利开展疫苗接种工作;可有效缓解儿童哭闹情绪,提升家长满意度。

综上所述,在社区儿童免疫规划工作中采用人性化服务,不仅有助于儿童免疫接种率的提升,降低传染性疾病的发

保障儿童健康成长;而且加强了家属对疫苗接种的认知度和健康知识的掌握度,提高了工作配合度,便于社区服务中心顺利开展其他工作。

【参考文献】

- [1] 王梅,刘雪飞.人性化服务在一级医院儿童免疫规划工作中的应用效果观察[J].中国卫生产业,2018,15(24):151-152.
- [2] 袁清峰.社区免疫规划管理模式的探讨[J].中国乡村医药,2017,24(16):62-63.
- [3] 兰雅平,陈丹,楚斯垠,等.浅议人性化服务在社区儿童免疫规划工作中的应用[J].中华全科医学,2013,11(05):755-756
- [4] 金莲花,李华,姜东星.观察人性化服务在社区儿童免疫规划工作中的应用[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(40):177-178.