



智慧健康养老服务与老年保健管理专业系列教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

老年人心理护理实务

主 编 丁学坤 徐 娜



LAONIANREN
XINLI HULI
SHIWU



北京出版集团
北京出版社

老年人心理护理实务

主 编 丁学坤 徐 娜

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理护理实务 / 丁学坤, 徐娜主编. -- 北京:
北京出版社, 2025. 6. -- ISBN 978-7-200-19562-0

I. R471

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025M7A416 号

老年人心理护理实务

LAONIANREN XINLI HULI SHIWU

主 编: 丁学坤 徐 娜

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2025 年 6 月第 1 版 2025 年 6 月第 1 次印刷

成品尺寸: 210 毫米 × 285 毫米

印 张: 12.5

字 数: 319 千字

书 号: ISBN 978-7-200-19562-0

定 价: 42.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572393



前言

CONTENTS

单元一 老年人心理护理的基本认知 3

任务一 认识老年人心理健康.....2

任务二 老年人心理护理.....8

单元二 老年人心理护理基本技能17

任务一 掌握老年人心理护理的程序.....18

任务二 了解老年人心理咨询与心理治疗常用技术.....27

单元三 老年人社会适应与心理护理.....40

任务一 老年人离退休的心理护理.....41

任务二 老年人人际关系问题及心理护理.....47

任务三 养老机构老人的心理护理.....50

单元四 老年人家庭问题的心理护理.....56

任务一 老年人婚姻问题的心理护理.....57

任务二 老年人空巢综合征的心理护理.....63

任务三 老年人代际冲突的心理护理.....69

单元五 老年人心理障碍与心理护理.....76

- 任务一 抑郁症老年人的心理护理.....77
- 任务二 焦虑症老年人的心理护理.....84
- 任务三 睡眠障碍老年人的心理护理.....92
- 任务四 阿尔兹海默症老年人的心理护理.....100
- 任务五 老年人自杀及出走的防范与心理护理.....111

单元六 老年心身疾病与心理护理126

- 任务一 高血压老年人的心理护理.....127
- 任务二 冠心病老年人的心理护理.....132
- 任务三 糖尿病老年人的心理护理.....136
- 任务四 癌症老年人的心理护理.....139

单元七 老年心身疾病与心理护理145

- 任务一 临终老年人心理问题及心理护理.....146
- 任务二 丧偶老年人的心理疗愈..... 152

单元八 护理人员的心理健康与维护.....158

- 任务一 养老护理人员的心理特点及影响因素.....159
- 任务二 维护养老护理人员心理健康的技巧.....163

附 录171

参考文献192

单元一 老年人心理护理的基本认知

学习目标

学习目标

1. 掌握心理护理的定义。
2. 熟悉老年人心理护理的主要内容。
3. 了解老年人心理护理的一般程序及注意事项。

能力目标

1. 能描述老年人心理护理的一般程序。
2. 能为老年人制定针对性的心理护理方案。

素质目标

1. 培养学生尊老爱老的职业精神。
2. 具有精神养老的服务意识。

。导入案例。

张大爷，75岁，丧偶多年，子女在外地工作，长期独居，存在情绪低落、兴趣减退、失眠等症状。最近由子女安排，他入住某老年公寓。自入住公寓以后每天只是独自静坐，不思饮食。公寓方为了张大爷的健康，想尽了一切办法为他做各种各样的美食，甚至很多服务人员也从家里带来小吃，想激发张大爷的食欲。但一切的努力都收效甚微，眼看着张大爷迅速消瘦，身体状况一天比一天差，公寓负责人很着急，找来公寓从事心理和社会工作的工作人员帮忙。

情境思考：

1. 张大爷可能出现了什么问题？如何确定张大爷的问题？
2. 如何为张大爷开展心理护理服务？



随着社会的发展和医学的进步,人们已经开始认识到人类诸多器质性病变与心理社会因素密切相关。生物医学模式逐渐向生物—心理—社会医学模式转变。随着生物—心理—社会医学模式的普及,护理模式也发生了深刻的变化,护理工作不仅关注患者的生理需求,还高度重视患者的心理和社会需求。现代医学心理学研究证明,患者的心理活动以及护理人员对患者施加的心理护理会影响治疗效果。据联合国统计,到本世纪中叶,我国超过 60 岁的人口将有 5 亿。而随着人口老龄化的加剧,老年人的健康和福祉逐渐成为社会关注的焦点。老年人心理护理作为老年护理的重要组成部分,对于提升老年人生活质量具有至关重要的意义。

德育园地

党的二十大报告明确指出:“实施积极应对人口老龄化国家战略,发展养老事业和养老产业,优化孤寡老人服务,推动实现全体老年人享有基本养老服务。”“重视心理健康和精神卫生。”为了促进老年人身心健康,国家卫健委 2022—2025 年在全国开展老年人心理关爱行动。选取 1000 个城市社区、1000 个农村行政村,到“十四五”期末每个县(市、区)至少一个社区或村设立老年心理关爱点,对 65 岁及以上老年人开展心理健康评估、宣传、干预和转诊推荐等工作。同时委托相关机构举办国家级、基层老年心理关爱点工作人员培训班。

· 任务一 认识老年人心理健康 ·

一、心理健康与老年人心理健康

(一) 心理健康的定义

党的二十大报告提出了要推进健康中国建设,要重视心理健康和精神卫生。对于什么是心理健康,心理学界的定义有多种。《国家职业资格培训教程心理咨询师》的定义是:心理形式协调、内容与现实一致和人格相对稳定的状态。



国家关于养老的政策保障

(二) 老年人心理健康

心理健康是健康的重要组成部分,对老年人健康长寿有重要影响。2022 年,国家卫生健康委发布《中国健康老年人标准》,其中对于心理方面的标准有:认知功能基本正常;乐观积极,自我满意;具有一定的健康素养,保持良好生活方式;积极参与家庭和社会活动;社会适应能力良好。鉴于此,老年人的心理健康可以从以下五个方面进行考虑。



中国健康老年人标准

1. 认知功能基本正常

人进入老年期,认知功能稍有减退,只要基本正常就属于健康范畴。例如听、视觉稍有衰退者,可通过佩戴眼镜、助听器、放大镜等方法弥补;判断事物不常发生错觉、幻觉;能轻松地

记住一读而过的 7 位数字；思维过程有条理，没有紊乱现象；等等。

2. 情绪稳定，善于调适

情绪情感反应适度，情绪情感反应与事件性质一致；积极的情绪多于消极的情绪，能坦然面对生活中各类事物。在人的一生中，总会遇到各种各样的喜怒哀乐，老年人在高兴时不要欣喜若狂，因为过度兴奋会造成内分泌的紊乱，增加心脑血管的压力，不利于健康；悲伤时能控制自己，而不是沉溺其中不能自拔。如果悲伤、焦虑、恐惧等消极情绪作为一种稳定的心境，持续时间超过一定限度，可能会导致心理障碍的发生。

3. 性格健全、开朗乐观

个性是个体区别于他人的稳定而统一的心理特征的总和，作为个性的核心，性格是一个人对现实稳定的态度和习惯化了的行为方式的总和。因为生理机能的衰退，老年人可能对周围事物有时会表现出一些自我关心、警戒怀疑、固执守旧，但只要不是过分偏激，且大多数情况下性格稳定随和，具有坦荡的胸怀和乐观的心境，那么都是在正常范围内的。

4. 社会适应良好、能应对各种应激事件

进入老年后，从岗位上退下来，社会身份、生活内容等许多方面也必然随之变化。能否从心理上积极适应新的生活，是衡量老年人心理健康的标准之一。看问题客观现实，具有较强的自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的纷繁复杂始终保持良好的情绪，是老年人社会适应良好的表现。有些老年人离开长期工作的岗位后感到无所适从。如一位退休干部，过去对工作兢兢业业，工作就是他的全部。他退休后感到生活索然无味。家人曾劝他早晨出去活动一下身体，可他有好多次竟不自觉、习惯地走到了原来的机关附近。当他猛然醒悟自己已不需再去上班时，心中出现一阵强烈的失落感。如果类似的种种不适应，持续 1 个月，甚至更长的时间，自己仍然调整不过来，那就应当寻求心理工作者的帮助了。

5. 人际关系和谐、有一定的交往能力

人际关系融洽与否，对人的心理健康影响较大。老年人融洽和谐的人际关系表现为：与人交往，能与家人保持情感上的融洽并得到家人发自内心的理解和尊重，又有几个相知相惜的老朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人，不偏激，能取人之长补己之短，宽以待人，不斤斤计较；能与人友好相处，既乐于帮助他人，也乐于接受他人的帮助。

考点提示

老年人心理健康的标准。



二、影响老年人心理健康的因素

国内有很多关于老年人心理健康影响因素的研究，综合各研究成果，主要表现在以下几方面。

（一）社会角色转变

社会角色的改变，不仅意味着失去了某种权利，更为重要的是丧失了原来所担当的那个角



色的情感，并丢掉了几十年来形成的行为方式。例如老年人退休后，在角色上的显著变化就是从职业角色进入了闲暇角色。农村老年人由于其经济条件和劳动习惯的限制，处于职业角色和闲暇角色双层角色中，但最终仍要进入完全的闲暇角色。老年人退休后逐渐从主体角色演变为依赖角色。年龄越大，对儿女的依赖程度越高。人到老年期，失去配偶的可能性日益增大，一旦配偶丧失，剩下的一方即进入单身角色。老年人处于角色变换多发期，角色变化会带给老年人较大的心理压力，甚至带来身心的严重不适，从而威胁老年人心理健康。

（二）经济状况

经济是保证老年人正常日常生活和享受健康的基础，我国老年人的经济收入一般都低于在职人员，加上医疗服务费用逐渐上升，使部分老年人的经济来源缺乏独立可靠的保障。有些老年人的经济来源主要靠自己的劳动和儿女供给，对于丧失劳动能力，儿女收入不佳的老年人而言，经济问题更加突出。经济收入不足，社会地位不高，使这些老年人容易产生自卑心理。经济状况会直接影响老年人的营养状况、生活条件和所享受的医疗卫生服务，从而影响其身心的健康。

（三）家庭环境

家庭是人类生活的最基本单位，老年人离退休后，从社会转向家庭，家庭便成为老年人最重要的精神、物质和生活的依托。因此家庭对老年人具有特殊的意义，对老年人的身心健康也具有重大的影响。许多老年人由于丧偶、独居、夫妻争吵、亲友亡故、婆媳不和、突发重病等意外刺激，生活在“空巢家庭”或极不愉快的家庭氛围中，不仅导致生活上的诸多不便，而且在心理上也会产生许多问题，最终直接或间接地影响老年人的身心健康。

（四）身心衰老

具有思想追求的老年人，通常在离开工作岗位之后，都不甘于清闲。他们渴望在有生之年，能够再为社会多做一些工作，“退而不休，老有所为”便是老年人崇高精神追求的真实写照。然而，许多志存高远的老年人，身心健康状况却并不理想。他们或者机体衰老严重，或者身患多种疾病，有的在感知、记忆、思维等心理能力方面的衰退也非常明显，这使得一些老年人陷入深深的苦恼和焦虑之中。

三、老年人心理健康的维护

（一）社会层面

健全医疗保障制度，提倡科学合理的生活方式，促进老年人身体健康是保持心理健康的重要前提。此外，应对老年人采取适当的干预措施，通过不同渠道，采取不同方式，使他们不断提高文化水平，培养各种有益的兴趣爱好。这不仅促进其自身的情绪调适、社会适应和人际交往能力，延缓其认知功能减退，全面改善其心理健康状况，而且也有助于老年人在享受社会提供的养老资源的同时，发挥自己的知识才能，老有所为，实现自我价值。

1. 进一步加快经济发展，提高老年人生活质量

老年人生活质量决定着老年人的心理健康水平。生活质量越高，老年人的整体健康水平也将越高。现在我国已经建成小康社会，今后老年人将更加重视身心的健康发展，提高生活质量已成为新时期更广泛而长远的要求。

2. 弘扬尊老敬老的社会风气，建立起健康和谐的代际关系

中华民族尊老敬老的传统源远流长，成为民族优秀文化的重要组成部分，对保证老年人的身心健康发挥了巨大的作用。在精神文明建设中，应充分利用新闻媒体，大力宣传尊老敬老的优良传统，弘扬表彰尊老敬老的先进集体及个人，谴责虐待老年人的行为。开展尊老敬老的教育，落实尊老敬老的内容（图 1-1-1）。



图 1-1-1 营造尊老敬老型社会（帮助老年人使用电子设备）

3. 大力发展教育，全面提高人口素质，为老年人心理健康创造前提条件

一个国家人民的健康水平主要受国家的经济和卫生事业发展的影响，同时还取决于居民的文化素质教育。人民只有充分利用各种公共卫生设施，人人实行自我保健，才能提高健康水平。提高人口素质，包括文化素质，是提高老年人心理健康水平的先决条件。

4. 普及心理健康教育，强化健康管理

我们要重视老年群体的健康问题，提高老年人的生命质量。但从整个人口来看，老年阶段的健康主要还应注重从基础抓起，需要人生全程的健康保障。我们现在谈及 21 世纪老年人的生命质量，就需要关注目前的中青年乃至儿童的健康。许多慢性病尽管发生在老年时期，但实际上起源于中青年时期，是不良的生活习惯和行为方式随着岁月不断累加的结果。所以普及健康教育，强化健康管理，增强人群的自我保健意识和能力，以及早期检查、早期诊断更为重要。

5. 大力宣扬老年心理保健成功的典型，广泛宣传老年心理保健工作

老年心理保健工作对于提高老年人的生活质量和社会福祉至关重要，因此应该得到更多的关注和大力宣传。我们可以通过开展心理健康讲座和培训，让更多的老年人及家属、养老工作者及相关部门和机构了解老年人心理保健的意义、心理保健的知识和方法等，除了用传统的广播、电视、报纸宣传以外，更要善于利用微信、抖音等网络平台进行宣传及科普。

6. 提高老年健康教育队伍的整体水平

加强老年健康教育队伍建设，为普及老年健康教育提供专业的人才支持，同时探索适宜的发展模式，把老年医疗、心理保健工作纳入社区卫生发展规划，逐步建立起社区老年医疗保健服务体系，加强老年医疗、心理保健服务设施建设，按照区域卫生规划原则，建设老年人医疗服务、康复、护理和安宁疗护等方面的设施，大力发展家庭病床等上门服务，为老人提供预防、医



疗康复及护理等便捷的一体化服务。

（二）个人层面

人进入老年期后，生理、心理都会出现一系列变化。人体的各种组织和器官的结构、功能都会逐渐地出现种种退行性的衰老变化，感知力减退、记忆力下降、智力结构改变、情绪出现不稳定、人格发生某种变化。离退休后，工作和生活环境发生了一系列转折，如从工作上的参加者转为旁观者，从以工作为重心转为以闲暇为重心，从以单位为核心转为以家庭为核心，从紧张的生活转为清闲的生活，从接触的人多、事多到接触的人少、事少，也就是说，从动态转为了静态，从而可能在思想上由积极状态变为消极状态，精神上由有依赖感变为无依赖感，在思想、生活、情绪、习惯、人际关系等方面出现不适应。为此，老年人要保持心理健康应当注意以下几点。

1. 躯体疾病的防治

老年人比年轻人更容易患躯体疾病，特别是高血压、动脉粥样硬化、慢性支气管炎、肺心病、糖尿病、恶性肿瘤等。这些疾病严重影响老年人的健康。老年人要及时或定期检查身体，早发现，早治疗。如发现了某种慢性病，也不要紧张、恐惧、惊慌和悲观，安心、平静、乐观是取得良好疗效的重要因素。

2. 接受现实，保持乐观的情绪

要承认并勇于接受现实。这就要充分认识到人的生老病死的自然规律是不可抗拒的。对于进入老年期以后个体的生理和心理各方面趋于衰退的变化，在思想上要有所准备，承认现实并能够正确对待、泰然处之。将工作岗位让位于青年人，是有利于提高工作质量，有利于社会前进的。在离退休前，做好充分的思想准备。安排好离退休后的生活，使生活内容丰富多彩。到了晚年，有些人觉得对社会、对人民做出了贡献，觉得不枉此生，得以安心欢度晚年。也有些人过去成就不高，哀叹“少壮不努力，老大徒伤悲”，对未来忧心忡忡。后一种态度，对老年人是极为不利的。他们需要心理调整，需要鼓舞、支持。保持乐观愉快的情绪，做到胸襟开阔，思想开朗。

3. 坚持老有所学，老有所为

活到老、学到老。坚持学习，可使人紧跟时代的车轮前进，使人放宽眼界，仍然生活在集体之中。将学习所得加上自己过去的知识和经验，用于社会活动之中，做些有益于集体、有益于公众的事，可使生活过得更有意义。

坚持学习，进行脑力锻炼，可以促进老年人的心理活动，特别是记忆力和智力。坚持学习是延缓衰老的重要措施。

根据自己的实际情况和具体条件，尽可能在机关、单位以及家庭做一些力所能及的事情，把自己的潜能发挥出来。老年人经验多、阅历深，在社会生活的各个领域仍然可以继续发挥作用。这样不但有益于社会，也有益于老年人本身，使他们的内心世界重新变得充实起来，有利于克服或减少那种忧郁感、老朽感、失落感、颓废感和空虚感。

4. 培养兴趣爱好，丰富生活

怎样把闲暇的生活时间安排得饶有乐趣，丰富多彩，这是老年人保持心理健康的一个重要

问题。到户外或公园进行一些自己喜欢的轻松的体育活动,如散步或慢跑、练气功或打太极拳等,可以呼吸新鲜空气,增进血液循环,既有益于身体健康,在心理上也可以得到一种轻松愉快、青春焕发的感受。老年人还可以通过养鸟、养鱼、种花等来填补生活上的空白并增添生活的情趣,使自己精神有所寄托。

有些老人,兴趣与爱好越来越少,日子长了,会产生“活着无意义”的悲观情绪。兴趣与爱好对青年、壮年和老年人都是重要的。它们既可丰富生活内容,激发对生活的兴趣,又对大脑是种具有积极意义的休息,可以协调、平衡神经系统的活动,使神经系统更好地调节全身各个系统、各个器官的生理活动。因此,对延缓衰老可起到积极作用。

在我国,正在广泛地提倡老年人应坚持和培养各种兴趣和爱好,现在,在许多城市中创设老年大学。老年人在学校中,既进行学习,又培养多种兴趣和爱好,例如棋牌类、音乐演奏和欣赏、书法、绘画等(图 1-1-2)。



图 1-1-2 老年人在老年大学练习硬笔书法

5. 保持良好的人际关系

一方面老年人自己应有自知之明,不要倚老卖老、指手画脚、发号施令,进行所谓权威性的指挥,而要实事求是,承认“弱者”的地位。另一方面作为晚辈,则应该理解老年人的心理状态,充分体谅他们各种能力的衰退现象以及当前的处境与心情,更多地给予安慰、体贴和照顾,让他们轻松地欢度晚年。

老年人对某件事情的看法同别人不一致时,对原则性的重要问题应心平气和地分析和讨论来求得一致。实在达不到一致时,也应求同存异,而不应因此影响人际关系。对非原则性的小事,则应多尊重别人的意见,自己谦虚些。别人有什么事,主动去帮助别人。应以助人为乐为本,保持良好的人际关系。互敬互助,心情舒畅,有益于心理健康。

四、老年人心理档案建立与管理

老年心理健康维护是一个长期持续的动态的过程,机构或社区可以结合具体实际,探索符合本机构或本社区的心理健康管理服务模式,构建一套集老年人的心理健康档案、心理体检管理、心理综合干预技术、心理干预评价为一体的心理健康管理平台,既方便开展分析研究,又有利于提高工作效率,为老年人提供连续、综合、有效、个性化的心理健康服务。本教材结合专业实际,综合文献和不同机构经验,为读者提供档案表格参考(图 1-1-3)。



老年人心理档案表格

姓 名	性别	年龄
民族		
婚姻状况		
文化程度		
职业		
健康状况		
家庭情况		
心理评估部分		
(认知能力)		
(情绪状态)		
人格特征	(生活满意度)	
生活满意度	(经济状况)	

图 1-1-3 老年人心理档案

养老机构或社区可以通过电脑等通信设备建立一般电子档案，方便统计查询并及时进行动态管理。有条件的机构或社区，还可充分运用信息技术，建立老年人心理健康档案管理平台，通过云端数据库存取数据。

• 任务二 老年人心理护理 •

一、老年人心理护理的概念

伴随着衰老的进程，老年人的心理护理逐渐成为重要的维护其心理健康的手段。老年人心理护理是指运用心理学的理论和方法，以良好的人际关系为基础，针对老年人的心理特点和需求，通过语言和非语言的沟通，改变老年人的心理状态和行为，促进康复或保持健康的护理过程。

二、老年人心理护理的意义

现代医学模式已由单纯的生物医学转化为“生物—心理—社会”综合模式。受“生物—心理—社会”综合模式的影响，医学对患者的认知已发生了深刻的变化，由偏重于躯体因素转向同时关注患者的心理创伤和反应，由仅着眼于生物学因素分析转向同时重视心理社会因素的作用。疾病谱和死亡谱的研究表明，现代造成大量死亡的疾病（如心脑血管疾病、癌症等）都是多因素致病，无数研究已充分证实心理社会因素在疾病的发生、病程的转归中均起到重要作用，因此心理护理在患者身体康复和健康维护中发挥着重要作用。

老年人由于身体机能的衰退、社会角色的转变以及生活环境的变化，往往会面临各种心理问题，如孤独、焦虑、抑郁、失落等。这些心理问题不仅会影响老年人的生活质量，还可能導致一系列的身体疾病和健康问题，为老年人开展心理护理有着重要的意义。

（一）为老年人开展心理护理，有利于促进身体康复

随着年龄的增长，老年人难免遭受慢性疾病的困扰，心理护理可以帮助患病老年人缓解负面情绪、增强信心和建立积极的生活态度，可以帮助患病老年人更好地配合医疗和护理，从而更快地恢复健康。

（二）为老年人开展心理护理，有利于维护心理健康

随着年龄的增长，老年人可能会面临各种心理挑战。这些情绪问题可能对老年人的日常生活造成负面影响，例如影响睡眠、食欲等，心理护理通过专业的手段和方法，增强老年人的心理健康意识，传授他们处理情绪问题的技巧，并提供必要的支持和建议，维护他们的心理健康。

（三）为老年人开展心理护理，有利于改善人际关系

研究表明，社会支持与老年人生活满意度紧密相关。当老年人遇到人际困扰或社会支持不足时，心理护理可以帮助老年人了解自己的情绪和需求，提高自我认知和自我调节能力，有助于他们更好地处理与他人的关系，减少冲突和误解。心理护理还可以提供一些沟通技巧和情绪管理的方法，使老年人能够更有效地表达自己的想法和情感，增强与他人的互动和信任，建立和保持健康的人际关系。

（四）为老年人开展心理护理，有利于增强社会适应

老年人不仅要应对健康问题，还要应对社会角色变化以及社会发展变化等方面的挑战，常常面临社会适应问题，心理护理通过一系列的干预措施，如心理咨询、心理疏导和心理健康教育，可以增强老年人的心理韧性和应对能力，帮助老年人更好地适应社会环境。

总之，心理护理不仅有利于提高老年人生活质量，还有利于减轻家庭和社会负担，减少照护压力。

三、老年人心理特点

生理变化常常是心理变化的基础，但心理变化也会影响生理状况。随着年龄的增长，人的生理和心理会有一系列的变化，如脑动脉硬化、严重的高血压，轻则可能会削弱老年人的记忆力和工作能力，严重的可能会引起认知减退或认知障碍。长期因病卧床不起，生活不能自理的老年人，可能产生孤独、焦虑、抑郁等情绪。为了做好老年人的心理护理工作，进一步提高老年人的生活质量，我们需要了解老年人认知变化及特点、情绪情感变化及特点、意志变化及特点，以及老年人人格变化及特点，并在此基础上开展针对性心理护理。

（一）认知能力下降

随着年龄的增长及疾病的影响，老年人的视觉、听觉及其他感觉、知觉会出现不同程度的减退。

老年人的记忆力也会随年龄增长而减退，短时记忆明显减退，尤其在 70 岁以后减退更加明显，对最近发生的事情记忆变差，而对远期发生的事情保持较好的记忆。老年人的意义记忆（即



在理解基础上的记忆)保持较好,而机械记忆(即靠死记硬背的记忆)减退较快。如老年人对自己从事的专业相关内容记忆较好,而不容易记住地名、人名和数字等属于机械记忆的内容。

老年人的智力并非人们认为那样全面退化,只在某方面有所减退。液体智力主要与大脑、神经系统、感觉器官和运动器官的生理结构和功能有关,老年人的液体智力明显减退。晶体智力是指在实践中以习得的经验为基础的认知能力,这种智力在实践中形成,一生都在增长。晶体智力可以弥补液体智力的减退,使老年人的智力基本保持正常。



知识链接

老年人认知功能下降是由多种因素共同作用导致的,主要包括以下方面:

1. 生理因素

大脑结构变化:随着年龄增长,大脑出现生理性萎缩,脑重量减轻,脑室扩大,脑沟增宽。神经元数量减少,突触连接减少,这会影响神经信号的传递,导致认知功能下降。

神经递质改变:大脑中神经递质如乙酰胆碱等分泌减少或功能异常。乙酰胆碱与学习、记忆等认知功能密切相关。

血管因素:老年人易患动脉硬化、高血压等疾病,这些会使脑供血不足、大脑缺氧,影响神经元的正常代谢和功能。

2. 心理社会因素

生活事件:如退休、丧偶、亲友离世等,这些生活变化可能使老年人产生失落感、孤独感和抑郁情绪,长期处于这种不良心理状态会影响大脑功能。

社会支持缺乏:社交活动减少,与外界交流机会变少,缺乏认知刺激,大脑得不到充分的锻炼和使用,会加速认知功能的衰退。

3. 其他因素

遗传因素:某些基因的突变或多态性与认知功能下降及痴呆的发生密切相关,如载脂蛋白E(APOE)基因的 $\epsilon 4$ 等位基因是晚发性阿尔茨海默病的重要遗传风险因素。

教育水平:一般受教育程度较低的老年人,其认知储备相对较少,在面对大脑老化或疾病时,更易出现认知功能下降。

头部外伤:老年人头部受到意外撞击等外伤,可能导致脑组织损伤,增加认知功能下降的风险。

(二) 消极悲观的负面情绪逐渐开始占上风

情绪和情感是人们认知和行为的中介,是心理健康的窗口。老年人对自己的情绪表现和情感流露更倾向于控制,经常把话憋在心里不表达、压抑自己的情感体验。老年人在遭受不良情绪困扰时很难在短时间内走出来。而进入老年期后,随着老年人生理机能的老化和健康状况的衰退,加之退休后脱离了工作岗位,家中子女又逐渐独立并成家立业,老年人的生活环境和角色地位发生了较大改变,这些对老年人的情绪有很大的影响。老年人面临离退休、子女逐渐离开家、自己身体患病、配偶和亲友死亡等各类重大的生活事件,如果不能很好地适应这些生活事件带来

的变化,就容易出现抑郁、焦虑、孤独感、无用感和自卑感等负面情绪。如果由此产生的负面情绪持续下去,会严重影响老年人的身心健康。老年期是人生的一个特殊时期,由于生理、心理的变化,老年人对生活的适应能力减弱,任何应激状态都容易引起抑郁等心理障碍。

（三）意志改变

一些老年人由于体力和精力不足,以及社会关系、人际关系等问题的困扰,常常缺乏足够的自信心,这种状况的存在必定会使老年人意志消沉和精神空虚,从而使其在现实生活中不能保持积极向上的生活态度,造成老年人意志活动在自觉性、果断性、坚持性、自制性等方面出现两极分化的特点,即自觉——盲从和独断;果断——草率和优柔寡断;坚韧——动摇和执拗;自制——任性和怯懦。

（四）个性改变

进入老年期后,个体在生理状况、社会交往、社会角色地位和心理机能等方面的变化,使其个性特征既表现出成熟和持续稳定的一面,如关心事物的本质,做事深思熟虑、沉稳、不赶时髦等,也呈现衰退和变化的一面。大量的心理学研究发现,老年人个性变化主要有以下特点:

1. 自我为中心

性格由开始的固执己见和盲目自信最后发展到专横任性和顽固不化。

2. 保守、执拗

由于学习能力和活动能力均降低,因而讨厌或难以接受新鲜事物,但却非常注重以前的习惯或想法,守旧思想较为严重。

3. 愚鲁与偏执

随着对外界事物的关心程度日趋淡漠,对自己身体的注意却日益集中,性格变得极易敏感和神经质。

4. 情绪化

由于生理上的老化、社会交往、角色地位的改变及生理机能的退行,情感体验敏感且强烈。

5. 好猜疑、嫉妒心较强

由于视力和听力等感觉器官的退行造成对外界事物的认识模糊和反应迟钝,往往容易陷入胡乱猜测、嫉妒和偏见暴躁等偏激情感之中。

6. 适应性减退

讨厌新奇的东西,偏爱旧日的习惯、想法,原因在于记忆力的减退和学习能力的减弱。

7. 怨天尤人、爱发牢骚

由于衰老带来的活动范围缩小,不安全感和孤独感增加,缺少精神寄托,致使老年人出现较多的负面情绪。

8. 依赖性强

由于身体的各项机能的衰退以及社会参与的减少,老年人往往表现出没有主见、缺乏自信。此外,还有一些老年人会出现自我弱化的心理暗示,甘愿置身于儿女从属的地位,被动顺从,感情脆弱。



9. 抑郁倾向

生理机能的衰退让老年人觉得无助、无力，容易产生对自己和生活厌倦的情绪。此外，老年人退休后，巨大的心理落差使其容易出现孤独、焦虑、烦躁等不良情绪，如果不及时对这些消极情绪进行调节，就容易出现抑郁倾向，严重者会引发抑郁症。



典型案例

李大爷，78岁，因一场意外导致下肢瘫痪，只能长期与轮椅为伴。李大爷的子女专门请了一位经验丰富的护工，还把家里的布局做了调整，方便李大爷活动。

可最近，家人们却发现了一个奇怪的现象。每天下午三点左右，李大爷就像变了个人似的，原本安静的他开始变得烦躁不安，嘴里不停地嘟囔着含糊不清的话语，双手也不受控制地乱挥。刚开始，家人和医生都以为是李大爷身体哪里不舒服，赶忙为他做各种检查，询问他是不是哪里疼，可李大爷却因为表达困难，只能急得干瞪眼，情绪愈发激动。

直到有一天，细心的护工在李大爷又开始烦躁的时候，无意间瞥到了窗外。那强烈的阳光正毫无遮挡地直射进屋内，照在李大爷的脸上。护工突然想到，李大爷是不是因为阳光刺眼又没办法自己拉上窗帘才这样。护工赶紧快步走到窗前，将窗帘拉上。神奇的是，李大爷的情绪竟慢慢平复了下来，不再烦躁，嘴里也停止了嘟囔。

原来，随着年龄的增长和身体机能的下降，李大爷不仅行动不便，语言表达能力也大不如前。当强烈的阳光让他感到不适时，他却无法清楚地向家人表达自己的需求，内心的无助和憋屈不断累积，最终只能通过烦躁不安的情绪表现出来。

四、老年人的主要心理问题

（一）老年人社会适应问题

人到老年，随着年龄的增长，更容易遭遇各种丧失，面临各种变故，要面对社会角色变更、人际交往、环境变化、身体生理衰变等人生特殊阶段的诸多问题，尤其是离退休后社会环境的改变，需要老年人更多地在心理和行为上做出调整，达成与环境的和谐，也需要为各类老年人社会适应问题开展心理护理，提高老年人生活质量。

（二）老年人家庭问题

老年人的婚姻与青年人不同，一方面受传统的旧思想、旧习俗的影响束缚较大，另一方面又受自然条件、生理因素的影响，形成独特的婚姻形态。老年人的家庭已进入生命周期的最后阶段，预示着一代人家庭生活的结束，可能会面临着空巢现象、丧偶、再婚等问题。婚姻家庭幸福对提高老年人晚年生活质量有着重要的意义。

（三）老年人心理障碍

老年人因身体各项机能发生退行性变化以及生活环境、生活状态的改变，可能产生各种异常心理过程、异常人格特征及异常行为方式，例如老年认知障碍、老年抑郁等。有针对性地开展心理护理将有利于减少心理障碍对老年人身心健康的危害。

（四）老年人心身疾病

心身疾病是一种与心理和社会因素密切相关，以躯体症状表现为主的疾病。疾病的发生、发展及转归与心理、社会因素的刺激有关。老年人因生理、心理上的特点和特定的社会心理因素的影响，较年轻人更易患心身疾病。如原发性高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、消化性溃疡、支气管哮喘、紧张性头痛等。心理护理对心身疾病的预防和康复必不可少。

（五）与死亡相关问题

老年人因为身心衰老或疾病往往距离死亡更加迫近，他们面对与死亡有关的心理问题更加突出，如何提高老年人对死亡的理性认识，增强心理接纳、从容面对人生丧失和死亡，也是老年心理护理的重要内容。



老年人的主要心理问题

五、老年人心理护理的一般程序

老年人心理护理的程序，可以按照工作内容分为不同的阶段，具体来说可以分为心理护理评估、心理护理诊断、制订心理护理计划、心理护理服务实施、服务效果评估五个阶段。这五个阶段中，每个阶段都有特定的工作任务和工作重点，同时各个阶段之间又相互衔接、相互影响，形成一个完整的服务过程。

（一）心理护理评估

心理护理评估是心理护理的第一步，是心理护理诊断及制订心理护理计划的重要依据。护理人员通过观察、访谈、心理测量等手段，对老年人进行综合信息的收集工作，收集老年人主、客观资料，了解老年人的人格特征，掌握老年人的心理状态和行为习惯产生的原因和发展规律。

（二）心理护理诊断

心理护理诊断与医疗诊断有所不同，是在收集老年人生理、心理、社会等综合信息的基础上，对老年人作综合的临床心理护理诊断，了解并确定老年人的心理状态，对老年人进行心理问题类型及严重程度分类，并分析老年人心理问题产生的原因。拉萨路提出了一种包含七个领域的将问题概念化的模式，见表 1-2-1。

表 1-2-1 评估老年人问题的概念化模式

领域	说明
行为	确定老年人所表现的行为，尤其是过分或不足的行为。如哭泣、失眠、嗜睡、沉默寡言、退缩等。
情感	确定老年人表达的某些情感(感觉及情绪)。如配偶离世后的忧伤、抑郁，与子女吵架后的愤怒等。
知觉	涉及通过主要感官器官(视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉)对认知的知觉过程。老年人可能通过身体知觉呈现问题。
意象	主要包括影响老年人生活的心理意象。例如，得知老朋友离世后，脑海中反复出现朋友病床场景的心理困扰。
认知	一些想法与信念。探索老年人错误的认知。如对他人不合理要求、完美主义倾向、外在归因等。
人际关系	通过老年人的自我陈述、角色扮演，或与心理护理员的互动，分析其人际沟通模式与问题。
物质	评估老年人是否存在物质使用与成瘾现象(如药物、酒精等)。此类物质可能影响神经系统，进而作用于行为、情感、认知及知觉。



（三）制订心理护理计划

心理护理计划针对心理护理问题确定相应的护理目标，并制订相应的具体护理措施。制定心理护理目标时，应有明确的针对性，应针对现存的或潜在的心理护理问题，目标应包括具体要达到的结果及时间。协助老年人排列出解决问题的优先顺序，明确其想要的结果。计划应符合和满足老年人生理、心理、社会需要，并兼顾老年人的学习能力、思维习惯、沟通能力，以便所用的方法可以被老年人接受并见效。

（四）心理护理服务实施

组成多学科护理团队，在护理实践中实施心理护理计划中的各项心理护理措施。护理人员应为老年人提供以下最低限度的基本帮助：可以通过语言与非语言的方式对老年人表达尊重、信任和接纳，对老年人的每一个进步都给予及时的鼓励；对老年人进行情绪疏导；利用多种方法，如对质、总结、自我暴露、辨别非理性观念等方法，协助老年人反省自己对事物的看法和态度，建立更合理的思维方式；通过角色扮演、奖赏与惩罚等帮助老年人减少或消除不适当的行为，建立新的行为方式；改善老年人所处的微观、宏观环境；为老年人提供一些养老与问题相关的信息与资源。

（五）心理护理效果评价

对心理护理计划是否达到预期目标进行评估。即检验预期效果是否能达到，列出执行措施后出现的反应及结果；再将反应与原来制定的护理目标进行比较、以观察是否达到要求。评估不是为了评估而做，而是为了改进心理护理服务质量，满足老年人的服务需求。

案例分析

1. 张大爷可能出现的问题及确定方法

可能问题：张大爷极有可能患上了老年抑郁症。他长期独居，子女不在身边，缺乏情感支持，丧偶的打击也可能一直未能完全释怀。出现情绪低落、兴趣减退、失眠这些典型症状，入住老年公寓后不思饮食、独自静坐，进一步表明他的心理状态不佳，符合老年抑郁症的表现。

确定方法：心理和社会工作的工作人员可先与张大爷进行深入交谈，观察他的语言表达、情绪反应以及肢体动作等，评估其抑郁情绪的严重程度。同时，向张大爷的子女了解他以往的性格特点、生活习惯以及近期的行为变化细节。也可借助专业的心理测评量表，如老年抑郁量表（GDS）（见附录一），对张大爷的心理状态进行量化评估，从而更准确地确定他的问题。

2. 为张大爷开展心理护理服务的措施

建立信任关系：工作人员主动、频繁地与张大爷交流，耐心倾听他的想法和感受，用温和的语言和关切的态度让他感受到被尊重和理解，逐渐消除他的防备心理，建立起信任的桥梁。

情绪疏导：引导张大爷表达内心的孤独、思念以及对生活的担忧等负面情绪，通过共情给予回应，让他知道自己的情绪被接纳。例如，当张大爷说起想念子女时，工作人员可以说“我能理解您的感受，子女不在身边，肯定时常觉得空落落的”。

社交活动介入：根据张大爷的兴趣爱好，组织一些适合他参与的小组活动，如书法小组、园艺小组等，鼓励他与其他老人互动交流，拓展社交圈子，让他感受到集体的温暖和生活的乐趣。

家庭支持强化：与张大爷的子女沟通，让他们增加与父亲的联系频率，比如每天视频通话，分享自己的生活点滴，表达对父亲的关心和爱。节假日时，子女尽量回来陪伴张大爷，让他感受到家庭的关怀。

认知行为疗法：帮助张大爷识别和改变负面的思维模式和行为习惯。比如，当张大爷觉得自己是子女的负担时，工作人员引导他认识到自己对子女的重要意义，鼓励他参与一些力所能及的活动，增强自我价值感。

思考与练习

单项选择题

- 下列()不属于老年人心理特点。
 - 认知能力下降
 - 消极悲观的负面情绪逐渐开始占上风
 - 个性改变
 - 生活更加独立
- 下列()是影响老年人心理健康的主要因素。
 - 频繁旅游
 - 社会角色转变(如退休、丧偶)
 - 每日阅读报纸
 - 坚持晨练
- 社会层面维护老年人心理健康的措施不包括()。
 - 健全医疗保障制度
 - 鼓励老年人完全脱离家庭生活
 - 发展老年教育(如老年大学)
 - 普及心理健康教育



4. 老年人心理护理程序的第一步是()。
- A. 心理护理诊断
B. 心理护理评估
C. 制定护理计划
D. 实施护理措施
5. 针对老年人认知功能下降的描述正确的是()。
- A. 晶体智力以经验为基础, 一生持续增长
B. 液体智力随年龄增长逐渐增强
C. 短时记忆在 70 岁后明显增强
D. 机械记忆优于意义记忆
6. 老年人常见的个性变化特点不包括()。
- A. 固执己见
B. 适应性减退
C. 依赖性强
D. 情绪稳定不波动
7. 维护老年人心理健康的个人层面措施是()。
- A. 加快经济发展
B. 建设社区医疗设施
C. 培养兴趣爱好(如书法、园艺)
D. 推广老年大学
8. 关于老年人心理档案管理, 以下建议错误的是()。
- A. 利用云端数据库动态更新
B. 仅记录生理健康数据
C. 结合社会支持网络信息
D. 定期跟踪心理健康状态
9. 根据《中国健康老年人标准》,()是老年人心理健康的标准之一。
- A. 长期保持高强度工作状态
B. 完全依赖子女生活
C. 情绪稳定, 能理性面对生活中的喜怒哀乐
D. 拒绝使用助听器或眼镜
10. 张大爷因长期独居出现抑郁症状, 以下护理措施最合适的是()。
- A. 限制其与家人联系
B. 组织兴趣小组促进社交
C. 要求其每天独自静坐
D. 禁止使用助听器