

疫情背景下老年人的心理健康问题及对策研究

苟杜鹃

(武警警官学院)

摘要: 本文旨在分析疫情背景下老年人的心理健康问题及对策分析。研究发现在居家隔离期间老年人可能产生更多的负面情绪, 孤独感会增加, 心理安全会缺失, 这严重影响老年人的心理健康水平。同时提出, 老年人通过自主学习多种社交手段, 学会乐观、以及通过家庭关怀支持等方式可以调节相关心理健康问题。

一、问题提出

2020年突如其来的新冠肺炎疫情使我国面临严峻考验。目前, 我国疫情防控重点已从内部防控转为外防输入、内防反弹, 疫情防控进入常态化阶段。近几年由于疫情的不间断反复, 人们的生活方式和心理状态都发生了改变。

随着社会的发展, 我国人口老龄化的加剧, 老年人口增多, 对老年群体的关注成为社会的焦点。在疫情背景下, 由于老年人免疫力较弱, 且存在基础疾病, 是新型冠状病毒的易感人群, 据相关研究表明, 我国老年人患新冠肺炎的比例高达31.2%, 死亡病例高达81%^[1]。面对如此高的患病率和死亡率, 除了生理上的关注外, 对老年群体的心理健康问题也不容忽视。疫情背景下, 老年人心理健康存在以下几个显著问题。

二、疫情背景下老年人心理健康存在的问题

2.1 孤独感突出

老年人由于信息资源获得途径狭窄或变少等原因, 会导致其社会交往通道变窄, 现如今老年人的日常社交主要集中在社区、公园等地, 但是疫情期间居家减少外出, 在很大程度上限制了老年人的社交生活, 尤其是高龄、独居、寡居的老年人在居家隔离期间, 他们与社会脱节更严重, 孤独感随之而来。研究显示, 80.1%的老年人有孤独体验, 经常被孤独困扰的老人占比11.7%^[2], 虽然疫情居家期间子女在家办公, 但是通过观察发现其沟通的次数偏少, 又无法与同龄人交流, 体验到的孤独感更为严重。

2.2 焦虑、抑郁等消极情绪增多

《世界精神卫生报告》显示, 疫情大流行第一年全球重性抑郁障碍病例增加27.6%, 其中, 在新冠疫情居家隔离的老年人中有55.8%的人存在抑郁情绪, 他们的认知出现变化, 对事物丧失兴趣, 对未来的生活悲观消极, 对生命感到无意义迷茫等。报告还显示, 疫情大流行第一年全球重性焦虑症病例增加25.6%。相关研究也表明, 在新型冠状病毒流行期间老年人存在焦虑情绪, 独居, 高龄, 离异或丧偶的这三类

老年人的焦虑情绪相较更为严重, 进一步调查发现老年人焦虑的来源占前2位的是: 不能正常出行、担心自己被感染^[3], 由此可见疫情背景下老年人的焦虑、抑郁等消极情绪极为普遍。

2.3 心理安全感缺失

心理安全感是指对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感, 以及个体在应对处置时的有力或无力感, 主要表现为确定感和可控制感^[4], 确定感主要表现在对事物发生或不发生确认程度, 可控制感表现为对自己的生活、身体健康、家庭、事业等方面的掌控, 一般来说一个人的确定感和控制感越高, 其心理安全感水平越高^[5]。在新冠疫情期间, 面对老年群体较高的染病率和较高的死亡率, 老年人对自身是否会感染新冠肺炎充满了不确定性和不可控感, 对自己未来的生活充满了不确定感和不可控感, 严重损害老年人的心理安全感, 损害老年人的心理健康^[6]。

三、疫情背景老年人心理健康问题的应对策略

3.1 缓解老年人的孤独感

孤独感是老年人在疫情期间表现出来的首要问题, 也是长期影响老年人心理健康的重要问题, 如何应对孤独。首先, 可以从增加社交手段这个方向出发, 让老年人学会使用微信, QQ等多种聊天工具, 家庭、社区、老年学校可以建立网上聊天室等方式, 分享各自生活, 加强老年人与社会的联系。其次, 加强与子女互动可缓解孤独感, 由于认知功能的退化, 老年人学习新的社交工具较为困难, 可以向子女请教, 在这个过程中不仅老年人自身增强了社交手段能力, 同时通过与子女的互动过程本身治愈了老年人的孤独感。另外, 研究表明, 在新型冠状病毒肺炎大流行期间, 主观年龄较大的老年人往往感受到的孤独感更重^[7], 鼓励老年人发现自身年龄的闪光点, 继续寻找自己的兴趣, 积极与社会发生联系, 在疫情居家隔离期间做喜欢积极的事情, 孤独感会大大降低。

3.2 培养积极乐观的心态

疫情期间老年人抑郁、焦虑等负面情绪较为普遍，且研究表明抑郁、焦虑等症状越严重，不但会逐步破坏个体内分泌功能，还会抑制免疫功能、引发肿瘤等疾病^[9]。针对此等情况，首先，老年人要保持乐观的心态，乐观是一种处世态度，在疫情背景下，相对单调的生活环境中，要学会享受生活的过程，学会看到苦难得到积极面，可以尝试正念冥想，学会体验当下的感知。其次，要学会宣泄情绪，老年人要将自己的焦虑和抑郁通过适当的方式宣泄出来，说出来，写出来，唱出来等都是很好的方式。再次，建立良好规律的生活作息，疫情期间需居家隔离，老年人的生活节奏被打乱，爱多思多想多疑，建立良好规律的生活作息对于调整抑郁等消极情绪能起到良好的效果。最后，可进行室内体育锻炼，疫情期间居家不能外出，老年人可以选择在室内进行的体育锻炼，让身体分泌多巴胺使人心情愉悦。

3.3 增强老年人的心理安全感

老年人的心理安全感可以体现在确定感和控制感两个维度上，增强老年人对家庭生活的确定性和可控性，通过让老年人参与家庭事物、家庭会议、家庭决议等方式，增强确定感和控制感可以增加其心理安全感，提升心理健康水平。此外，老年人的心理安全感与家庭的关怀度指数成正相关，在疫情期间，全家一起居家隔离，这为从家庭关怀角度提升老年人的心理安全感提供了有利条件，家庭成员间的相互关心，相互支持成为会成为老年人心理安全感的强有力的助推

剂。

参考文献：

- [1]新型冠状病毒肺炎流行病学特征分析[J].中华流行病学杂志, 2020, (2): 145-151.
- [2]郭妮妮, 王有智. 城市老人孤独感现状及其影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9):3.
- [3] 黄斌英, 张婷婷, 邹国娟, 李焱, 吴丽萍, 黄莹. 新型冠状病毒肺炎疫情下老年人的心理状态调查和防控分析.
- [4] 丛中, 安莉娟. 安全感量表的初步编制及信度、效度检验[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(2):97-99.
- [5] 于世刚. 确定感、安全感、控制感——人的安全需要的三个层次[J]. 社会心理学, 2011, 26(2):6.
- [6] 钟友彬. 强迫症病人对强迫动作的态度和在心理治疗中的阻抗[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1989, 2.
- [7] 孙金凤, 袁勇贵. 老年孤独感与心身健康[J]. 实用老年医学 2021年35卷11期, 1121-1125页, ISTIC CA, 2021: 江苏省重点研发计划.
- [8] 肖凯文, 丁秀秀. 积极老龄化视角下的中国老年人心理健康研究[J]. 2021.
- 作者简介：
苟杜鹃，武警警官学院讲师，硕士研究生，研究方向心理健康、心理教育。