

2010年心理护理：老年人心理护理4要点护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_687.htm

对老年的界定有生物学和心理学标准之分。生物学认为，老年就是身体的各个生理系统逐渐失去自我更新能力的生命时段；而心理学认为，老年是人解决问题的能力、理解、学习以及在常态和应激情况下的情绪反应等能力下降，人对社会各方面的压力和对环境的适应能力均减退的年龄时段。（1）保持积极的生活态度。有位心理学家说过，“感觉是一种主观东西，而生活就是一种感觉。人以什么样的态度感觉它、对待它，它就以什么样的姿势回报你，只要你热情、积极、乐观、进取、你的生活就将充满阳光。”宜兴善卷洞中有一个钟乳石，从这方面看像骏马，而从另一方面看又像只绵羊。生活中的事情也如此。从一个角度看，用积极的观念看就可发现其积极的意义，从而使人走出心理困境。把半空的玻璃杯看成半满的，这对于我们的生活是十分有利的。来源：www.examda.com

（2）活到老学到老。要防止心理老、空虚和无聊，首先须让老年人具有好奇心和上进心。好奇心是追求新事物、学习新知识的心理动力，启发好奇心的有效措施是组织老年人学习。老年人要了解自己在生理及心理上可能发生的诸多变化及适应方法。对老人易患疾病、意外事件以及心理困扰也要有认识，然后才能自我预防和治疗。所有的了解和认识都是学习和结果。据研究，适度的学习对延缓衰老，尤其是延缓心理衰老很有益。

（3）老有所用、老有所乐。虽然生老病死是不可抗拒的自然规律，人在生理上应服老、不要做自己力不能及的事，但在

精神上不能服老、怕老，要老当益壮，老有所用。老人可做一些力所能及、自己擅长而又不很紧张的工作，使精神有所寄托，人生价值得以体现。劳动，包括脑力劳动，能锻炼神经系统，而游手好闲对神经系统有害。一些健康有趣的爱好，如书法、绘画、摄影、集邮、钓鱼等，都能使人做老有所乐。来源：www.examda.com（4）维持良好的人际关系。许多影视作品中“老玩童”的形象，相信大家是不陌生的。确实，具有一颗天真烂漫的童心，保持朴素纯真的感情，对维持老人的健康、延缓其衰老是非常重要的。民间也有“苦要好，老做人”的俗语，说明老年人要和晚辈和睦相处，不倚老卖老、以老压小，乐于接受现在的“被领导”地位是关键所在，同样，家庭和社会上的其他成员尊敬老人，满足他们合理的各种需要，也是做好老年人心理保健的必备条件。更多信息请访问：[百考试题护士网校](#) [护士论坛](#) [护士在线题库](#) [百考试题执业护士站](#)加入收藏 相关推荐：2010年心理护理：老人保持心态年轻的7个技巧 2010年心理护理：老年人精神障碍最佳护理 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com