

老年人的心理保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/255/2021_2022__E8_80_81_E5_B9_B4_E4_BA_BA_E7_c67_255629.htm

老年人心理保健的目的是提高老年人的生活质量，使老年人能度过一个愉快幸福的晚年，并能有效地应对“死亡”这一人生最后的生活事件，给自己一个圆满的结局。为达到这一目的，应注意以下问题。

一、确立生存意义 人贵有自知之明，老年人也一样。孔子自称：“吾十有五而志于学，三十而立、四十不惑、五十知天命、六十两耳顺、七十而从心所欲，不逾矩”。反映了孔子随着年龄的增长，活到老，学到老，使得自己的精神境界不断发展，从不惑、知天命、耳顺一直到从心所欲，老年人应客观地意识岁月不饶人，不能逞强，也不应把自己贬得一无是处。虽然社会和家庭不再是靠老年人来支撑，但也不是老年人已经没有用了。让老年人发挥余热，老年人不仅应老有所养，也要老有所乐、老有所学、老有所为。

二、适度脑体运动 “发展体育运动，增强人民体质。”老年人参加各种体育运动能增强自己的体质，克服或延缓增龄所带来的各器官功能的衰退。当然运动也不能像年轻人那样去进行剧烈的运动，而是根据自己的体质和兴趣，有选择地、有规律地进行运动。运动不仅指的是体力运动，也指的是脑力运动。跑步、打球、爬山、太极拳等是体力运动，下棋、打牌等则是脑力运动，适当进行脑力运动能延缓大脑功能的衰退，能有效地延缓记忆力的减退、思维能力和精力等高级心理功能的减退。

三、加强人际交往 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，因为这样将加快

老化过程。世界上有许多男性在进入领养老金时，却出乎意料地不久就死亡，在德语中的一个术语“养老金死亡”

（PENSIONERUNGSTOD）指的就是这种情况。其原因可能是因为大多数的男性把自己与自己的工作联系在一起，离退休后失去了工作就等于失去了自己、失去了人生的目标、失去了身心健康、失去了经济独立，特别是失去了与家庭社会的联系，情绪压抑、苦闷、悲观，把自己关起来不出门，越这样就越失去生活的勇气，甚至停止了作为一个真正的人的生活，这时候，实际上死亡就已经开始了，或者说已是部分死亡的活死人了。只有走出家门，加强人际交往，才能克服“养老金死亡”，找到生的意义、生的乐趣。

四、家庭和社会的关心

老年人和未成年人一样，需要家庭和社会的关心。生病时需要照顾，经济困难时需要救济，上公共汽车时需要“老弱病残孕专座”，老年人再婚时也需要子女的理解和支持，临终时需要子女和亲人在身边并握着自己的手。家庭和社会的关心是老年人心理保健的外部环境。外部环境不具备，老年人再努力也不可能满意自己的生活质量。老年人需要家庭和社会的帮助和关心。

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