

中老年人保健丛书

方红
张尊祥
主编

中老年人 心理保健



盾出版社

中老年人保健丛书

中老年人心理保健

主 编

方 红 张尊祥

编著者

方 红 卢抗生 李树雯 张尊祥

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了中老年人心理健康标准、心理特点、常用心理调适方法,以及日常生活中的心理保健知识,同时对中老年人二十八种常见疾病的心理保健作了详细论述。语言通俗易懂,方法简单易行,适合中老年朋友及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人心理保健/方红,张尊祥主编. —北京:金盾出版社,2004.6

(中老年人保健丛书)

ISBN 7-5082-2984-3

I. 中… II. ①方…②张… III. ①中年人-心理保健②老年人-心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035711 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:168 千字

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

健康是人类从古至今共同的愿望。在竞争日益激烈、生活节奏不断加快的今天,人们不仅需要健康的身体,而且更需要健康的心理。据最新调查,北京市综合医院门诊患者中,有70%~80%所患疾病与社会心理因素有关。目前,心脑血管疾病与肿瘤已成为人群中最常见的致死原因,而这些疾病均与社会心理因素密切相关。与此同时,精神疾病发生率也呈上升趋势。1991年,北京市精神病流行病学调查结果显示,各类精神病患者与1982年相比均明显上升。另一项调查显示,精神病自杀者占自杀总人数的30%~40%,而与自杀相关的精神疾病主要是可以治愈的抑郁症。中老年人由于所处年龄段的特殊性和在社会中所起的作用,他们所承受的精神压力比其他年龄段的人大得多。因此,中老年人如何进行心理保健显得尤为重要。

本书详细介绍了中老年人心理健康标准、心理特点、常用心理调适方法,简述了中老年人在日常生活中的心理保健知识,并对中老年人二十八种常见疾病的心理保健方法作了详细的论述。语言通俗易懂,方法简单易行,适合于城乡中老年人及其家人阅读。

本书在编写过程中参考了不少公开发表的资料,由于篇幅有限,不能一一列出,谨在此向原作者表示感谢。

由于作者的水平有限,书中的不足之处,祈望广大读者批评指正。

方 红

2004年1月

目 录

第一章 概 述

一、心理健康的概念·····	(1)
二、心理健康的标准·····	(2)
三、中年人心理健康的标准·····	(7)
四、老年人心理健康的标准·····	(8)
五、心理健康的自我测试·····	(10)
六、心理健康与身体健康·····	(12)
七、心理年龄与心理衰老·····	(17)

第二章 中年人心理特点及调适

一、中年人的心理特点·····	(22)
二、中年人的性心理·····	(24)
三、中年人常见的心理问题·····	(26)
四、中年人的心理调适·····	(30)

第三章 老年人心理特点及调适

一、老年人的心理特点·····	(37)
二、老年人的性心理·····	(41)

三、老年人常见的心理问题·····	(43)
四、老年人的心理调适·····	(45)

第四章 常用的心理调适方法

一、暗示疗法·····	(52)
二、发泄疗法·····	(56)
三、情志相胜法·····	(58)
四、认知疗法·····	(63)
五、森田疗法·····	(68)
六、生物反馈疗法·····	(70)
七、松弛疗法·····	(73)
八、音乐疗法·····	(75)
九、运动疗法·····	(79)
十、支持疗法·····	(80)

第五章 中老年人日常生活的心理保健

一、夫妻恩爱最要紧·····	(85)
二、家和方能万事兴·····	(89)
三、保持良好的人际关系·····	(94)
四、自己给自己减压·····	(99)
五、如何过好双休日·····	(104)
六、活到老学到老·····	(107)
七、琴棋书画益身心·····	(112)
八、投身自然乐无穷·····	(116)
九、健身锻炼不能丢·····	(122)

十、老年人也需要性爱	(129)
十一、丧偶与再婚的心理调适	(131)

第六章 中老年人常见疾病的心理保健

一、冠心病	(136)
二、高血压病	(141)
三、中风	(144)
四、支气管哮喘	(146)
五、慢性肝炎	(149)
六、消化性溃疡	(151)
七、慢性前列腺炎	(155)
八、糖尿病	(157)
九、甲状腺功能亢进	(160)
十、肥胖症	(162)
十一、头痛	(165)
十二、眩晕	(167)
十三、失眠症	(170)
十四、慢性疼痛	(174)
十五、更年期综合征	(176)
十六、性障碍	(181)
十七、慢性荨麻疹	(188)
十八、癌症	(190)
十九、退休综合征	(196)
二十、老年痴呆症	(199)
二十一、人格障碍	(203)
二十二、癯症	(209)

二十三、抑郁症	(211)
二十四、焦虑症	(215)
二十五、恐惧症	(218)
二十六、强迫症	(221)
二十七、疑病症	(224)
二十八、精神分裂症	(229)

第一章 概 述

一、心理健康的概念

人人都希望健康,但许多人对健康的理解,往往囿于躯体功能的正常,而忽略了心理因素对身体健康的影响。随着科学技术的发展,人们物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富,使健康的内涵不断得到扩大。世界卫生组织对健康已经有了明确的定义:健康是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。许多的调查资料显示,长寿老人都有一个健康的心理,乐观、开朗、豁达是他们的共同点。由此可见,心理健康与身体健康是同步的。

要想心理健康,首先应弄清楚什么是心理健康?真正的心理健康代表着一种心理发展的水平或层次,代表着一种高水平的、协调的心理动态过程。在心理学范畴内,心理健康这一概念的核心是人格健全,或叫人格成熟。祖国医学认为,心理健康以情志和畅、形神平衡为主要特征,正如《内经》所云:“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”也就是说,心理健康是人对环境能够高效率而快乐地适应,并且在适应和改造环境的过程中表现出自己的积极性和创造力。简单地说,心理健康就是人们正常的心理活动。

二、心理健康的标准

如何评定心理健康,许多学者提出了不少具体的标准。现综合各家观点,把心理健康标准归纳为以下几个方面:

1. 情绪稳定、乐观,反应适度

情绪稳定和轻松愉快的心情表示心理健康,如同脉搏正常表示身体健康一样。一个心理健康的人,任何时候都是乐观的,不仅在顺境时对生活充满信心,而且在逆境中对人生也不丧失希望,能够很快摆脱困境,走出低谷。这种愉快乐观的心情不仅自己得到快乐,也感染着别人。心理健康的人,情绪稳定,喜、怒、哀、乐相对平衡。此外,心理健康的人,情绪对外界刺激的反应适度。生理学的研究表明,在一定范围内,刺激的强度和反应的程度之间存在着相对稳定的关系,即强的刺激引起强的反应,弱的刺激引起弱的反应。心理健康的人对刺激的反应程度与刺激的强度应该相符。如果能使人热血沸腾的事情,你却无动于衷,那么你的心理可能就有问题了。

2. 意志坚定,积极进取

心理健康的人始终保持积极进取的状态,思路清晰,行动有明确的目的性。重任压在肩上,能克服困难,努力完成;挫折面前锲而不舍,有坚定的意志。有人调查了100名事业成功的健康者,发现除了具有良好的健康习惯,如不抽烟、低脂饮食和适度运动外,他们的共同特点是能将任何一种压力都看成是一种挑战。如当一个人写字的手受伤后,有人会觉得是一种灾难,因而产生抑郁的心情,反而使疾病难以痊愈;而心理健康的人却能将其看成是一种锻炼双手都能写字的机会,百折不挠,坚持锻炼,取得了另一只手不仅能写字,而且能写好字

的良好结果。此外,心理健康的人能够充分认识工作是自身存在价值的体现,故而常能认真工作,积极进取,取得较好的成绩。

3. 善于适应环境

适应环境是指人们为满足生存的需要而对周围环境发生的调适反应。心理健康的人可以改造自己,以求得自身与客观环境保持和谐统一,并能够以良好的心态去面对现实,不仅能改造自己以适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。当然,人终究是不能脱离自己生存的环境,这包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。在人的一生中,这些环境条件是在变化着的,有时变动很大,人虽有积极能动性,但有时对生存环境的变化仍然是感到无能为力的。在这时,所谓消极适应也是很必要的,起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。有一句格言说得好:“当人们不能改变现实时,理智的办法就是改变自己对现实的态度。”心理健康的人,当生活环境变化时,能随遇而安,既不受天气、地理条件的影响,也很少受人际关系变化的影响。总之,能够调整自己对生活中出现的各种问题的态度,更好地适应环境,是心理健康的标志之一。

4. 融洽的人际关系

人际关系就是指个人与个人、个人与群体之间的关系,通俗地说是和同事、亲友、领导等的关系。人际关系的好坏受许多因素的影响,但一个心理健康的人,他的人际关系总的来说应该还是比较和谐的,在与人相处时具有下列特点:一是别人了解他,他也了解别人;二是能够得到他人的容纳,也就是说他在集体中是受欢迎的,起码不被看成“多余”或“有害”的;三是在集体中有自己的同志和朋友;四是对人采取信任、尊敬、赞赏和友善的态度,而不是猜疑、嫉妒、恐惧和敌意。如果当一个

人坚决地、毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠,人际关系总是处于紧张或者冷淡状态,那么他的心理就一定是有问题了。

5. 正确评价自己

一个人能否正确地认识、评价自己,是与他的自我意识和心理是否健康有极大关系的。因此,当面临生活事件和工作任务时,首先要估计一下自己的能力,想一想自己有无足够的能力去应付客观要求。如果过低评价自己,自觉力不从心,害怕失败,从而产生焦虑不安的情绪;如果盲目自信,过高估计自己的能力,在实际工作和实践中,便会因自身能力不足造成工作失败,因失败而产生失落感,进而产生抑郁情绪。总之,一个心理健康的人,对自己的优势与不足都能了如指掌,对自己的兴趣、爱好、气质、性格等心理特点也能了解,并能够正确认识和发挥自己的各种能力。

6. 行为与自己的年龄、性别相符

人的心理行为是随着年龄的增长而不断发展、变化的。不同年龄的人,他们的知觉、思维、记忆、情感、兴趣、行为方式等都有不同的特征。心理健康的人,行为表现应该与自己的年龄、性别相符,如中年人的整体形象是成熟、稳健、有涵养的,因此心理健康的中年人的言行也应该符合这个年龄阶段的整体特点。如果中年人说话不着边际,胡吹神侃,办事不牢靠,动作慌里慌张,遇事爱冲动,即是心理不健康的表现。

7. 正常的心理活动节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如,人的注意力水平就有一种自然的起伏,在夜深人静时细听手表的钟摆声,会感觉钟摆声时而出现,时而消失,其实并不是钟摆时而走动或时而停摆,而是因为人的注意力有

自身内在的节律。这种节奏在心理学中被称为注意力起伏。不只是注意力的状态,人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率做指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不太高,但一到晚上就很有效率;有的人则相反。如果一个人心理活动的固有节律经常处在紊乱状态,不管是什么原因造成的,我们都可以说他的心理健康水平下降了。

8. 较强的自控能力

人对自己的情绪、情感和思维活动,对自己的言行、举止都应具有自我控制的能力。精神活动过程的随意性程度以及自觉控制的水平高低,是与自控能力有关的。平时所谓“易激动”,实际上是情绪自控能力不足的表现。有人戒断某种不良习惯时,虽痛下决心,但在实际行动中却无法贯彻到底,这便是行为自控能力薄弱的表现。当一个人心理十分健康时,他的心理活动亦会十分自如,情感的表达恰如其分,辞令通畅,仪态大方,既不拘谨也不放肆。这就是说,我们观察一个人的心理健康水平时,可以从他的自我控制能力得出某种印象。为此,精神活动的自控能力是心理健康标准之一。

9. 一定的心理耐受力

有些精神压力不是突然而来,迅速而去的,它会长久地伴随着人们的工作与生活。这种慢性的精神刺激,如慢性疾病、身体残疾、家境贫困等痛苦可以折磨一个人的一生。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常,个性改变,精神不振,甚至产生严重躯体疾病。但是,也有人虽然被这些不良的精神刺激困扰,并不会在心理上出现严重问题,甚至把不断克服这种精神刺激当作生活斗争的乐趣,当作一种标志自己是一个强者的象征,可以在别人无法忍受的逆境中做出辉煌的业绩。我们把对长期精神刺激的抵抗能力称为耐受力。每一个心理健

康的人都具有较强的心理耐受力。

10. 良好的心理康复能力

在人的一生中,谁也不可能避免遭受精神创伤。在此之后,情绪的极大波动,行为的暂时改变,甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是,由于人们各自的认识能力不同,各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到正常水平的能力,称为心理康复能力。康复能力可以显示出个人素有的心理健康水平。心理健康的人在遭受精神创伤后,可以很快地恢复常态,并泰然处之,不留严重后遗症;心理不健康的人,往往有“一朝被蛇咬,十年怕井绳”的困扰。心理创伤不能迅速康复,必将对身心健康造成威胁。

综上所述,一个心理健康的人应该是一个有自知之明、能控制自己、随遇而安、做事有目标、遇事看得开、情绪平和的人,懂得爱和被爱,帮助别人也能接受别人帮助。由于心理健康和不健康的界限并不明显,标准也不仅仅限于上述几条,因此要判断一个人的心理健康与否,必须综合衡量,才能比较准确。

事实上,无论在哪一个国家,达到真正心理健康标准的人比我们想象的要少得多。心理学家研究证明,绝大多数人或多或少都带有神经症和精神病的倾向,这种倾向并不一定发展成严重的心理疾病,但它却能够阻碍人向完美的方向发展,导致人在诸多方面的失败。因此,一个人只有不断提高自己的心理健康水平,才是最明智、最完美的人生选择。

三、中年人心理健康的标准

中年人处于生命的全盛期,身心发展达到成熟,体质由盛趋衰,生理功能开始下降,精力逐渐减退;认识问题有一定的广度和深度,处理问题比青年人沉着,比老年人有勇气;生活经验越来越丰富,知识面更加宽广,工作能力和效率依然较高;工作负担繁重,是能取得成就的时期。故其心理标准有别于其他年龄段。笔者在上述心理健康标准的基础上,结合中年人心理的特征,补充以下几条:

1. 能够正视现实

中年人在人生的道路上经历了不少坎坷,克服了多种挫折,战胜过无数困难,他们的心理应该都是比较成熟、稳定的。心理健康的中年人能够对周围环境和现实状况有清醒、客观的认识,思想及行动都能跟上时代的发展,对生活中出现的各种问题、困难和矛盾都能妥善处理,正确对待。

2. 自尊自信,自制力强

心理健康的中年人自尊、自强、自信、自我控制力强是其特点之一。在社会交往中,既不狂妄自大,也不妄自菲薄。在行为上独立自主,不依赖他人,明确自己应该有所为,有所不为。对自己认定的、切实可行的目标,能积极主动,努力去完成。对于危害社会、触犯法律的事,即使再有诱惑力也不为之所动,有较强的自制能力。

3. 健全的性格

性格指的是人们经常表现出来的、不同于他人的行为习惯和待人处世的态度、特征。所谓健全的性格,就是能够正确评价外界事物和自己,常表现为情绪稳定、愉快。遇事坚定沉

着,办事豁达宽容、敏捷果断,对人冷热适度、温和而有涵养等。心理健康的中年人具有健全的性格特征,他们对己、对人、对社会的态度和行为方式符合社会的规范。如果一个人当面对一套,背后又一套,对同一事物此一时,彼一时,就是心理不健康的一种表现。

4. 冷静的应变能力

人生的道路总是有不少的坎坷,面对各种挫折和不幸,心理健康的中年人表现出冷静的应变能力,能够泰然处之,毫不动摇对生活的信念,积极适应生活中的各种变化,而不是惊慌失措,束手无策。

5. 较少或不患中年人常见的各种心身疾病

心身疾病是指由心理健康状况不良导致的疾病。由于中年人的生理功能逐渐衰减,又承担着家庭和事业的重担,如果没有健康的心理,易患高血压、冠心病、消化性溃疡等心身疾病。反之,心理健康的中年人则不易患中年人常见的心身疾病。

总之,心理健康的中年人能够适应社会的各种变化,情绪稳定,乐观向上,能够正确评价自我,自尊自信,性格健全,应变能力强,成熟,稳健,有内涵,并且较少或不患中年人常见的心身疾病。

四、老年人心理健康的标准

老年是人生旅程的终末阶段,是人的身心经全盛转向衰退的阶段,因此心理健康的标准也有其特点。在中年人心理健康标准的基础上,结合老年人特殊年龄段的心理状况,增加以下几条:

1. 热爱生活

心理健康的老年人热爱生活,积极进取,生活目标明确,对周围的事物都能保持兴趣,并且关心国家大事,勤于学习,生活充实。他(她)们愿意参加有意义的活动或做些力所能及的公益工作,乐于奉献多年积累的工作和生活经验,保持良好的精神状态。人到老年,随着身体逐渐走向衰老,体力、精力均明显下降,若遇到一些不顺心的事,就容易产生回归心理。回归心理表现为爱追溯往事,炫耀既往业绩,不易接受新事物;或对一生的坎坷经历、心灵创伤耿耿于怀,经常滔滔不绝地诉说,沉湎于往事的悲哀之中,犹如鲁迅先生笔下的九斤老太。一些老年人有点回归心理是可以理解的,但如果这种回归心理达到了影响健康的程度,就说明这些老年人对现实生活的不适应了。

2. 乐于助人,对人信任

自私和多疑是老年人的常见现象,也是心理不健康的表现。如不少当婆婆的总认为媳妇没有女儿好,但她没有想过自己对待媳妇与对待女儿可能不一样。心理健康的老年人,必然表现为与人为善,乐于助人,宽厚待人,对人信任,能理解他人,也为他人所理解。

3. 正常的行为

心理健康的老年人的行为应符合他所扮演的社会角色和当时的社会环境。如果一个人在严肃的场合肆无忌惮地大声说笑;或大家非常高兴时,他却放声大哭,这些行为均是心理不健康的表现。此外,心理健康的老年人言谈应有逻辑性,行动协调一致,能把要表达的思想说清楚,而不是语无伦次,前后矛盾。遇到问题能想方设法解决,对实在解决不了的事情,也有一个正确的认识和适当的安排,而不是采取逃避的方式