

中老年 心理健康与长寿养生

中老年人疾病的心理疗法

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人疾病的心理疗法

主 编 刘宏奎

中国社会出版社



目 录

老年病人的心理 (1)

一、疾病不仅仅是可怕的 (3)

二、老年病人的心理反应 (6)

三、战胜疾病的新思路 (9)

四、走出“死亡恐惧”的阴影 (13)

1

重视心理治疗 (19)

一、什么是心理治疗 (21)

二、心理治疗的重要性和必要性 (21)

三、心理治疗的方法 (23)

四、心理治疗应注意的问题 (54)

五、心理疗法的威力 (56)

六、心情开朗防百疾 (60)





七、恐癌之害大于癌	(64)
疾病的心理预防与治疗	(71)
一、谨防夏季疾病	(73)
二、隆冬要防病	(74)
三、寒冬谨防脑出血	(80)
四、预防老人猝死	(82)
五、保证睡眠是良方	(87)
六、心理潜能战胜死神	(89)
七、神经衰弱的心理预防	(92)
八、偏执性格的心理预防	(95)
九、战胜挫折的心理预防	(97)

老年心理与疾病	(105)
一、癌与心理的关系	(107)
二、急躁易患冠心病	(111)
三、情绪紧张血压高	(114)
四、心理因素与头痛	(117)
五、情志异常溃疡生	(118)
六、情绪波动与猝死	(121)



老年人心理与家庭照顾 (125)

一、一般老年人的家庭照顾.....(127)

二、患病老年人的家庭照顾.....(132)

三、痴呆或精神模糊老人的
家庭照顾 (138)

四、抑郁老人的家庭照顾.....(143)

老年精神病人的家庭

心理护理.....(149)

一、老年人精神障碍的一般情况 (151)

二、老年抑郁是一种最常见的
精神障碍 (159)

三、老年抑郁症的临床表现.....(164)

四、患了抑郁症心理护理.....(172)

老年痴呆的心理护理 (183)

一、老年痴呆的一般症状.....(185)

二、老年痴呆的原因分析.....(187)

三、心理原因导致老年痴呆的
分析实例 (189)





四、患老年性痴呆心理护理……………(192)

老年人日常的心理护理 …………… (207)

一、兴奋老人的护理……………(209)

二、厌世老人的护理……………(210)

三、拒食老人的护理……………(214)

四、木僵老人的护理……………(215)

五、恍惚老人的护理……………(217)

六、癔病老人的护理……………(218)

七、癫闲老人的护理……………(219)

八、神经失常老人的护理……………(220)

九、疑心病老人的护理……………(230)

十、幻觉老人的护理……………(236)

老年人疾病的心理保健 …………… (243)

一、慢性病人的心理改变……………(245)

二、心血管系统疾病与情绪的关系 ……(247)

三、听力衰退的心理保健……………(248)

四、视力障碍的心身保健……………(251)

五、消化器官老化的心理保健……………(254)



老年人疾病的心理治疗 (257)

一、娱乐病的心理治疗 (259)

二、冠心病的心理治疗 (261)

三、高血压的心理治疗 (264)

四、溃疡病的心理治疗 (268)

五、支气管哮喘的心理疗法 (270)

六、癌症的心理疗法 (272)

老人不良心理与疾病的关系 (277)

一、不良情绪可以致病 (279)

二、老人的性格与疾病有关 (280)

三、吸烟对健康的危害 (282)

四、饮酒对老年人有什么危害 (283)

5

从老年心理看老年疾病 (285)

一、老年病有什么特点和规律 (287)

二、老年人为什么多病 (289)

三、老年人有哪些主要常见病 (291)

四、需要警惕哪些老年常见病的先兆 ... (292)

五、如何做好老年人常见疾病

的保健 (296)





老年人心理护理与自我

心理治疗.....(301)

一、老年人首先要保持乐观情绪 (303)

二、进行自我教育与自我心理治疗 ... (304)

三、老年人用药应注意的问题.....(307)

四、老年病人如何进行心理护理 (312)

五、心血管病人如何心理护理.....(317)

六、偏瘫病人如何心理护理.....(320)

七、恶性肿瘤病人如何心理护理 (323)



老年用药心理.....(327)

一、老年人用药的原则.....(329)

二、减少或避免药物的不良反应 (338)

三、合理应用抗生素.....(344)

四、注意使用安眠药.....(351)

五、广告中推荐的药品不能
自行服用 (356)

六、家庭常备药品的使用和保管 (361)



老年人应注意的疾病 (369)

一、警惕老人肺部感染.....(371)

二、老人胃、十二指肠溃疡的防治 ... (373)

三、老人前列腺炎和肥大的防治 (377)

四、老人情绪与肿瘤的关系.....(380)

五、癌症可以征服 (384)

六、如何树立战胜癌症的信心.....(386)

七、乐观是战胜癌症的武器.....(388)

八、重视饮食调摄是积极的

防癌措施 (390)

九、动脉粥样硬化的防治.....(393)



老年病人的心理

人到老年，衰老使人易生疾病，疾病打破了生死对抗的暂时平衡，老年心理主要反映了他们与疾病斗争的丰富内容。



一、疾病不仅仅是可怕的



有一句流行话是“有啥别有病，没啥别没钱”，道出了人对疾病近乎过敏的恐惧心理。人类珍爱生命，但“病来如山倒”，面对来势汹汹的病魔，人类生命又显得过于脆弱。从历史上看，几种危害性极强的疾病曾吞噬了无数人的生命。淋巴腺鼠疫流行于 1347 ~ 1350 年，短短几年内就使整个欧洲失去了近一半的人口，估计死亡人数达 5000 万人；在 18 世纪天花流行的高峰时期，欧洲每年有 40 万人死亡；流行性感冒在 1917 ~ 1918 年的蔓延，夺去了 2200 万人的生命；19 世纪初流行的斑疹伤寒至少造成 300 万人死亡，之后是在 1943 ~ 1956 年间，小儿麻痹症仅在美国就使 22 万人因瘫痪和丧失呼吸能力而死亡。旧中国曾被冠以“东亚病夫”的屈辱称号，提起疾病肆虐使得“人命危浅，朝不虑夕”的旧时代，中国人只能发出“往事不堪回首”的感叹。虽然现代医学的发展已帮助人类有效地控制了各类急性传染病的危害，但面对艾滋病、恶性肿瘤、白血病、冠心病、糖尿病等人类





生命的“新杀手”，人们丝毫不敢掉以轻心。即使有些疾病能够治愈或者尚可维持生命，它给人们带来的“非人的折磨”和庞大的经济负担也让人难以承受。疾病的罪过简直罄竹难书！

如果疾病仅仅是可怕的，人们都像防御洪水猛兽那样谨慎小心地抵抗它，疾病对人类的危害反倒可以减少一些。问题在于，人们惧怕不治之症，却不怕可治之症，甚至还可能愿愈接受生病带来的种种好处，这就为疾病的侵人打开了方便之门。在我们的社会文化中，疾病可谓“人类公敌”，一旦某人染病，他就能很容易地获得不生病的人难以获得的一些特权。有病可以受到同情、照顾，可以休息，可以推卸责任，可以推迟任何允诺、约定的执行，可以得到宽恕，可以免缓应受的制裁，可以证明爱情、证明美德、证明负重，可以使无理变有理，可以表示一切不满、调整各种关系。面对如此之多的“诱惑”，人的自制力的确要经受严峻考验了。

4

人生病之后，应当得到社会的帮助以使治愈疾病，但帮助的结果却不应当使病人放弃自己的思考、自己的努力和自己的选择。而事实上，病人在接受医疗时，他几乎成了任人摆布的一具有病的躯壳，他的精神已不存在，至少已不起作用。他要承认自己对医学一窍不通，一切遵从医生的安排；他



要表示自己不能忍受痛苦和死亡，为此哪怕是副作用极强的医疗手段都能接受。当他交出这些权利后，他就真的“人在病床，身不由己”了，他的病情若是恶化，别人就对他保密；他的病苦若是太重，实施麻醉并不费事；即使医术已无力回天只能让他在痛苦中苟延残喘，他也无法自己选择死亡。由此可见，我们的社会文化在给予生病者诸多好处的同时，也让他们付出了沉重的代价。

现代医学越来越发达了，它对维护人类的健康、长寿所起的作用越来越大。但不能否认的是，现代医学的局限性也暴露无遗。”头痛医头，脚痛医脚”的痼疾依然存在，一些医疗手段的明显副作用往往表现为在控制一种疾病的同时，又为另一种疾病的生成埋下祸极。而医疗机构的贪求利益所导致的责任心差、小病大治、滥用检查手段、医疗事故增多、索要额外极酬等不良现象，令求医者忧心忡忡。至于那些因为人类生存环境的恶化、人们生活方式的不合现甚至消极颓废所遗成的种种“现代生活病”，仅靠医学的力量更是难以治本。本来从现论上说，在衰老与死亡之间不一定非产生疾病不可，不是也有人属于“无疾而终”吗？可现实却是几乎每个人都要受到疾病的纠缠，老年人尤其如此，个中奥秘值得深思。当我们从不同侧面去分析人与疾痛之间的关系时，我们强烈感受到的就是：疾病不仅仅是可怕的！





二、老年病人的心理反应

在日常语言中，人们经常把疾病称为“病魔”。疾病的“魔力”不仅可以改变人的生理，也可以改变人的心理。病人面对疾病的心理反应与周围的旁观者不同，与他自己未患病时也不一样。而老年病人的心理反应又具有一定的特殊性。

老年病人所患疾病的性质影响其心理反应。普通疾病不危及生命，治疗简便，易于见效，病人病苦小或无痛普，医疗费用一般也比较低。患有普通疾病的老年人，能够坦然疾受生病的事实，情绪上是稳定的。见到朋友或熟人，还能调侃几句：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的？”或者是：“老机器了，出点故障也难免嘛。”对医务人员的治疗，也能积极主动地进行配合。

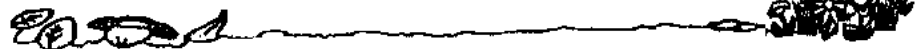
慢性疾病虽暂无生命危险，但无法根治，只能通过反复的检查治疗加以维持，病人的身心病苦都比较突出，医疗费用相对高一些。患有慢性疾病的老年人，大多难以适应“长期病人”的特殊角色，总认为自己套上了一副精神枷锁，生活乐趣被剥夺，情绪易出理反复，怀旧心理强烈，对前途者得



悲观。对医务人员的治疗，配合起来通常表现出“例行公事”的态度。

有些疾病属于特定时期内的不治之症，它们直接危及生命，治疗困难，又会给人造成巨大的身心痛苦，费用也非常高，所以老年病人对不治之症的心理反应是最强烈的。当老年病人直接听到或间接判断出自己患有不治之症时，最初往往不肯承认这是真的，此为否认期；随即感到异常愤怒，性愤暴躁，抱怨命运对自己的不公平，敌视周围的人，此为愤怒期；最后也能逐渐接受现实，开始思前想后，情绪上趋于平稳，此为接受期。对医务人员的治疗，否认期内的老年病人希望从医务人员的表情中获得急需的信息，有时还会通过言行有意地进行试探；愤怒期内的老年病人不愿配合，对医务人员的态度显得不理智，甚至乱发脾气等；接受期内的老年病人则表现出较强的依赖心理，要求亲属帮助自己尽力配合治疗，争取求生的一线希望。

有些老年病人患有精神疾病。这类疾病的最大危害是能改变或控制病人的自我意识，使其对自己的心理行为失去自知力和自制力，严重的患者就连基本的生治自理能力都会丧失，那就不再属于正常人了。患有精神疾病的老年病人，其心理反应近于麻木恍惚状态，不能自觉配合医务人员的治疗，与亲属之间的正常关系和人际亲情也难以维持。





老年病人的年龄特征亦影响其心理反应。老年人的自尊心强，染上疾病必然会增添家人的负担，有些疾病还会造成传染或被人厌恶、恐惧，所以老年病人往往很在意周围的人是否嫌弃自己，是否还像过去那样尊重自己。老年人怕孤独，生病之后更是如此，以致连黑夜也怕，连安静也怕。由于怕孤独，老年病人希望亲属多陪伴自己，希望朋友多探望自己；也由于怕孤独，老年病人有时喜欢“无事生非”，看似有意找事麻烦别人，实为留住别人以打破静寂状态。老年人疑老心理重，总担忧自己衰老得很严重，生病后似乎使怀疑得到了证实，易生悲观绝望情绪。老年人在生理和心理两方面偶尔会出现“返老还童”现象，头发变黑，生出新牙，意心复萌，爱吃、贪玩、举止幼稚。经科学研究证实，“返老还童”现象大多属于疾病引起的病态表现，需要特别注意查找病因。

老年病人的个性特点也能影响其心理反应。人患有疾病，难免感到痛苦、烦恼、悲观甚至绝望，但这些消极情绪，却既可以表现为内向投射反应，又可以表现为外向投射反应，这就与病人的个性特点有关系了。老年病人在这一点上的分化十分明显。有的老年病人责己多于责人，总是为自己增加了他人的负担而愧疚不安，平时尽量加强自己对病痛的耐受性以缓解他人的压力，病情减轻就不麻烦

