



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年精神疾病 防治与调养



吉中孚 编著

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老年精神疾病防治与调养

吉中孚 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了老年人的心理特征,常见精神症状及识别方法,重点阐述了老年性痴呆、抑郁症、酒药依赖、神经症、意识障碍、睡眠障碍、幻觉妄想等精神疾病的主要表现、治疗、护理、康复及老年人精神卫生与保健等内容。本书题材新颖,内容充实,通俗易懂,科学实用,是老年人精神健康的益友,适合老年人及其亲属阅读,也可供基层医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年精神疾病防治与调养/吉中孚编著. —北京:金盾出版社,2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2167-2

I. 老… II. 吉… III. ①老年病:精神病-防治②老年病:精神病-保健 IV. R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093852 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:北京2207工厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:208千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:18.00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)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书祯	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

第一章 老年人的心理特征

- 一、老年人的心理现象与变化····· (2)
- 二、老年人心理健康的标准····· (6)
- 三、影响老年人心理健康的因素····· (9)
- 四、延缓心理老化····· (16)

第二章 常见精神症状及识别

- 一、常见精神症状····· (31)
- 二、精神症状的识别与判断····· (63)
- 三、精神障碍老人就诊须知····· (69)

第三章 睡眠障碍的调适

- 一、老年人睡眠特点····· (74)
- 二、睡眠障碍常见原因····· (78)
- 三、评定失眠的方法····· (88)
- 四、睡眠障碍的心理调适····· (92)
- 五、镇静催眠药物疗法····· (97)

六、祛除病因改善睡眠疗法 (103)

第四章 痴呆老人的延年益智

一、痴呆老人的智力评估 (108)
二、老年期痴呆病因及临床表现 (128)
三、老年期痴呆的检查步骤与诊断标准 (142)
四、真、假痴呆的分辨 (152)
五、痴呆老人的家庭照料 (159)
六、益智药物的应用 (174)

第五章 意识障碍的判断与处理

一、老年人意识障碍常见原因 (180)
二、意识障碍的识别方法 (183)
三、意识障碍的评估 (191)
四、环境、病人家属在治疗中的作用 (193)
五、祛除病因的治疗措施 (196)
六、药物治疗 (198)

第六章 老年抑郁症的康复

一、老年抑郁症主要表现、发病因素与识别
..... (201)
二、老年抑郁症评定方法 (209)
三、老年抑郁症的家庭护理 (214)
四、支持性心理与认知心理治疗 (220)

五、药物治疗	(226)
--------------	-------

第七章 老年焦虑症的缓解

一、焦虑症表现形式	(231)
二、焦虑症的评定方法	(234)
三、缓解焦虑的心理疗法	(240)
四、药物治疗	(243)

第八章 幻觉、妄想老人的照顾

一、老年人幻觉、妄想的特点	(246)
二、幻觉、妄想老人护理要点	(255)
三、药物治疗	(260)

第九章 矫治酒药依赖

一、酒依赖	(264)
二、长期饮酒的危害	(273)
三、慢性酒中毒并发精神疾病	(280)
四、行为矫正疗法	(283)
五、药物依赖的特点与矫治	(287)

第十章 解除神经症的困扰

一、老年神经症常见类型	(295)
二、心理治疗是摆脱困扰的重要方法	(313)
三、药物治疗	(319)



第十一章 抗精神疾病药物的合理应用

- 一、药物在体内的运行过程 (322)
- 二、老年人用药原则 (327)
- 三、药物的具体应用 (330)
- 四、药物不良反应及防治 (333)

第十二章 老年人精神调养与保健

- 一、心态失衡与调整 (337)
- 二、欢乐家庭使你温馨 (342)
- 三、友谊支持是治疗孤独的良方 (347)
- 四、老有所为是老年人的心愿 (350)
- 五、老年人需要精神赡养 (352)
- 六、重视老年人性生活 (356)
- 七、老来俏是心理营养剂 (358)
- 八、心理咨询是打开心扉的钥匙 (361)

第一章 老年人的心理特征

老年人的内心世界是一个神秘的领域,以前很少有人涉足,直到 20 世纪中叶,心理学家才真正探索这个陌生的领域。老年心理学是一门研究老年人心理活动规律的科学。它涉及到老年人特有的心理变化和心理疾病(即精神疾病),还包括老年人的心理健康和心理卫生,总之是一门研究老年人内心世界的科学。在心理学中,老年心理学属于发展心理学的一个分支,又是心理学和生物学、医学、社会学交叉的一门边缘学科。老年心理学的研究,目的在于使老年人能长时期地把心理活动保持在高水平状态,使老年人愉快地、有所作为地度过晚年,在人类社会发挥积极的作用。

虽然老年人生理功能有所衰退,心理活动也随之有所衰减,但老年人的潜能还是很大的。不少老年人的生理功能保持完好,他们的心理活动保持在高水平,他们还能胜任许多工作,能为社会、为人类作出重大贡献,同时,其本人也在为社会作贡献的活动中获得无限乐趣。

有一些老年人超常的心理活动甚至使许多年轻人望尘莫及。请看这些惊人的记录:美国著名发明家爱

老年人的心理特征

老年人的心理特征

老年人的心理特征



迪生在 81 岁时取得第 1 033 项发明专利权;我国科学家、教育家竺可桢在 82 岁时完成了《中国近五千年来气候变迁的初步研究》一书;美国黑人作家杜波依斯在 87 岁时开始创作长篇小说《黑色的火焰》三部曲,93 岁时才全部完成;我国唐代名医孙思邈在 100 岁时还能著书和给病人看病;前苏联一位老人布达依奇年龄高达 135 岁仍在坚持工作。古今中外还有许多老年人创造了惊人的成就,这里记录的仅仅是沧海一粟。但这些记录足以证明老年人的心理活动仍可能保持在较高水平上,还能对社会作出很大的贡献和发挥巨大作用。

老年心理学的研究由于起步较晚,在这个领域内尚有许多有待于人们去开拓的处女地。一旦揭开了老年人心理的奥秘,老年人就能主动地调节自己的心理活动,使自己的心理活动处于最佳状态。

人进入老年以后,心理活动会有许多变化,这些变化大部分是正常的。我们了解了老年人的心理变化后,就能掌握老年人的心理特征,进而为识别老年人的心理活动正常与否,提供基本依据。

一、老年人的心理现象与变化

1. 心理现象 心理是人们在现实生活中对外界事物的主观反应活动。心理现象是每个人都共有的,

但人与人之间又存在着明显的差异,表现出不同的特点。心理现象受到不同社会,不同文化教育,不同经济水平,不同家庭、职业、年龄、躯体状况,特别是大脑功能状况的影响。心理现象主要包括心理过程和个性心理特征两方面。

(1)心理过程:系指心理活动的动态过程。它由认知过程、情感活动、意志活动组成。认知、情感、意志是人的统一心理过程的三个不同方面,它们是互相联系、互相制约的。在统一的心理过程中,认知是基础,情感和意志是行为的动力,它们相互促进,相互影响。

认知过程包括: ①感觉。感觉是人体通过各种感觉器官反映外界物体的个别属性。如耳听声音,眼看颜色、形状,鼻闻香、臭,舌尝酸、甜、苦、辣,皮肤感受冷、热、软、硬、疼痛等。感觉是一种最简单的心理现象。②知觉。知觉是外界事物作用感官后,在人脑中产生的整体反映,也就是对事物整体的认知。这种认知与人们既往经验密切相关。知觉是以感觉为基础,而比感觉更为复杂的一种心理活动。例如,我们根据眼前水果的颜色、香味、形状等感觉信息,借助于过去经验在头脑中形成的“苹果”的完整印象,这就是知觉。③思维。思维活动是人脑对于客观事物间接和概括的反映。人们感知外界事物,通过分析、综合、比较、抽象和概括,反映出事物内在联系,并形成概念。在概念的基础上进行推理和判断,从而认识到事物的本质。思

维是一种高级的心理过程。④记忆。记忆是既往事物或经验的重现。记忆包括识记(是事物或经验在大脑里留下的痕迹),保存(识记留下的痕迹,为了长期保留,而将这些信息储存),再认(人们曾经看过、听过、体验过的事物,再次出现时,能够辨认出来。如我们能认出曾经见过的人,这就是再认的表现),回忆(系指脑中储存信息的重现)4个过程。⑤注意。注意是指人的心理活动对一定事物的指向性。平时人们常说“聚精会神”、“专心致志”等,就是指注意。注意是人们有意识地指向一定对象,具有集中的特性。它与各个心理过程有密切联系,脱离心理过程的注意不能独立存在,离开注意心理过程也无法活动。⑥智能。智能(又称智力)是指人们应用既往积累的知识、经验和技能,去解决生活、工作、学习中遇到的各种问题的能力,而且在处理问题过程中掌握新的知识,积累新的经验及学会新的技能。因此,智能是一个人运用知识解决问题及接受新知识的过程。智能是一种综合性能力,它包括知识(一般知识和专业知识)、计算力、理解力、分析综合能力、批判能力等。

情感活动是人在认识外界事物的同时,必定有相应的内心体验及采取一定的态度,如喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等,这一心理现象称为情感活动。

意志活动是人在认识外界的事物的同时,还要对其进行改造。要按照一定的要求,提出目标、制定计

划,执行计划,达到目标。而其中克服困难、排除干扰的内部心理过程称为意志。

(2)个性心理特征:人们在认识外界事物和改造客观世界事物过程中,都经历着感知、思维、记忆、情感和意志等心理过程,这是每个人心理现象的普遍规律。但是,每一个人的这些心理活动都有各自不同的特点。在个体身上经常地、稳定地表现出来的心理特点称为个性(或称人格)。表现在认识活动方面的心理特点称为能力;表现在情绪和意志行为方面的心理特点称为性格。气质常被人们理解为“脾气”、“秉性”,它是指人在进行各种心理活动、采取各种行为方式时,表现出的强度、速度、稳定性、灵活性等特性。

2. 老年人的心理变化 随着年龄的增长,老年人的生理功能发生减退。人到40岁开始眼花,到老年视力功能减退更明显,听觉迟钝,动作反应迟缓。形态上也发生了退行性变化,皮肤松弛变皱,毛发变白稀疏,性功能减退。呼吸、循环、泌尿及神经肌肉系统等均可出现功能降低。老年人生理功能的减退,特别是大脑发生老化,再加上工作、生活环境的变化,经济条件的改变,及自身遗传因素等,老年人的心理活动也会发生老化。心理学家指出,心理老化主要表现为感觉、知觉减退,记忆力减退,理解力下降,思维活动缓慢,接受新鲜事物和适应环境能力减弱,创造力减退,情绪不稳,易焦虑抑郁,缺乏意志活动。有些老年人变得顾虑

重重,优柔寡断,留恋过去,固执己见,兴趣狭窄,情感脆弱或平淡,自我为中心等。

二、老年人心理健康的标准

人人希望健康,并且把健康和幸福联结在一起,把健康和社会进步联结在一起。世界卫生组织在它的宪章中提到的健康概念为:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱状态。”对正常心理状态提出以下标准:要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;应该是积极乐观,勇于承担责任;心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息;要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;要有较强的应变能力,反应速度快,有高度的适应能力等。现代社会把心理是否健康看成衡量健康的一个重要标准。

老年人心理健康的标准,往往因社会、时代、文化传统、民族等因素的不同而有差异。下面根据心理学的研究成果和以往的经验,提出一个心理健康的标准。

1. 感知觉保持尚好 老年人的感知觉常出现一定程度的减退,但可以通过适当的手段进行弥补,如戴眼镜、使用助听器等。通过调整使判断事物不常发生