

· 老人保健叢書 ·

老年精神衛生

主編 李人範

著者 羅忠愾

百澳出版社

砂谷

二〇〇四年六月

· 老人保健叢書 ·

老年精神衛生

主編 李人範

著者 羅忠愷

百澳出版社

砂谷

二〇〇四年六月

作者簡介

1949年4月國立貴陽學院畢業，歷任國立湘雅醫學院神經精神科，主治醫師，講師，1963年任湖南省精神病院醫務主任，1980年調浙江任浙江省精神衛生研究所第一任所長，兼上海市政法管理幹部學院主任醫師，兼職教授，杭州市公安局安康醫院顧問，杭州市精神疾病司法鑒定委員會專家組專家；中華醫學會浙江分會精神科學會副主委，顧問，浙江省心理衛生協會副主委，浙江省教授協會理事，浙江省行為科學協會理事，腦電圖與精神神經病雜誌編委，中國心理衛生雜誌特約編輯。



著有精神病的臨床與防治，神經診斷學，癱瘓的診斷與治療，失眠和作夢，精神病知識，睡眠和夢的奧秘，青年心理學，精神科門診。參加編寫：心理衛生大全，精神疾病患者刑事責任能力與醫療監護措施，眼科參考大全，精神病藥物治療。參加翻譯蘇聯精神病學，神經系統疾病，康復醫學。

共撰寫專業論文60余篇，科普資料100篇，1986年獲全國科普作家稱號。

目錄

爲什麼寫這本書(代序)	(1)
第一章 概論	(3)
第一節 老年精神衛生的重要性和意義	(3)
第二節 人的各個階段	(4)
第三節 老年期的生理和心理變化	(5)
第四節 精神健康的標準	(6)
第二章 老年期的精神衛生問題	(9)
第一節 退休	(9)
(一) 退休後的心理變化	(9)
(二) 退休後如何使自己迅速適應	(11)
第二節 家庭生活	(12)
(一) 與老伴	(12)
(二) 與第三代	(13)
(三) 與第二代	(13)
(四) 要善於忘記	(13)
(五) 要保持自己經濟的支配權,對自己的退休 工資仍應當由自己支配	(14)
第三節 失去老伴(喪偶)	(14)
(一) 喪偶的情緒危險期	(15)
(二) 老年人的再婚問題	(16)
(1) 再婚少的原因	(16)
(2) 再婚後離婚率高的原因	(17)
(三) 再婚後和諧家庭的維持	(19)

第四節 疾病	(23)
(一) 正確對待	(24)
(二) 生病也是自然現象	(26)
(三) 健康的生活方式	(26)
(四) 如何對待“老了”	(28)
第五節 臨終	(28)
(一) 要有正確認識	(29)
(二) 對於死不要悲觀	(29)
(三) 臨終前的遺囑問題	(30)
第六節 老年人的常見疾病	(30)
第三章 老年人應學會“五保”	(33)
第一節 保老命	(33)
第二節 保老伴	(34)
第三節 保老友	(35)
第四節 保老節	(36)
第五節 何老本	(37)

為什麼寫這本書(代序)

隨着社會的發展，人們的生活不斷改善，人們的壽命也隨之延長，老年人也越來越多，我國許多城市的居民已進入老齡化，因此老年人的問題也就顯得十分突出了。

老年人最突出的問題是什麼？說到底，還是每個人最根本的欲望，就是希望活得更長、更久，也就是更加長壽。人們看到世界的變化，環境的改善，生活的美好，誰不想多活幾年呢？誰又不願意自己在美好的社會環境中再多享受些時光呢？因此，問題就擺在每個人的面前，如何使自己活得更久更好，這是每個人都必須認真考慮和對待的問題。

生活好了，大家都希望長壽。因此許多“廠商”就看中了這個契機，大力開發老年人的生活用品，大肆吹噓他們的產品和藥物。其手段的高超和對市場經濟的衝擊，目前已經十分突出。在這種形勢下，不免泥沙俱下，魚龍混雜。有些廠家更拉了一些“醫師”出來，作為“專家”來對他們的產品進行宣揚和吹捧。因此更容易打動人心，或者說更易蠱惑人心！筆者就曾經被拉去聽了幾次以推銷老年人保健用品的“演講”，每次聽完，內心都有一種說不清楚的不舒服的感覺。

我覺得人們要長壽決不能依靠那些被吹噓得神乎其神的保健用品和保健長壽之類的藥物，而應該是每個人應如何正確對待老年期間所出現的一些精神生活方面的問題，如何正確對待和處理好這類問題才是最基本的。作為一個精神衛生的專業人員，我認為十分必要把這些問題告訴給每個老年朋友，這是我的職責，也是我對社會

應盡的義務。

最近二十多年來，我先後在全國多家精神衛生機構與同道提出並相互交流了這個問題，深得同道們的贊賞，都建議把講稿整理出來，奉獻給社會，可以直接指導每個老年人去解決他們的實際問題，使他們自己掌握自己，以達到延年益壽的目的。這就是我寫這本書的起因。希望閱讀了這本書的老年朋友，瞭解你在老年所發生的事件，處理好您遇到的問題。祝您

活得更健康！更長壽！更美好！

第一章 概論

第一節 老年精神衛生的重要性和意義

社會的進步與發展，必然會使人們的生活不斷得到改進與提高。生活好了，壽命也就會隨着延長，這是社會發展的規律。因此老年人也越來越多，做爲社會構成的老年人，社會進入到老齡化就會帶來一系列的問題，諸如道路建設，房屋設計以及各種消費產品等問題都要考慮到老年人的需要。

生活好轉，每個人們都希望能長壽，多享受社會的美好生活。但是單單長壽是不夠的，而應是既長壽，而又要活得更健康。一個不健康的人，長壽，對他本人、對家人、對社會都沒什麼好處，有時還會造成痛苦和累贅。所以，既要年歲活得長，又要健康，這是每個人的生活目的。

在老年階段，會出現一系列的問題，這是自然規律，誰也不能避免。如何正確對待和處理好這些問題，這些問題處理恰當，就能使人們壽命延長和活得健康愉快。說得更明白些就是很好的解決這些在老年期發生的問題，人們的壽命才會延長。

按照生物發展及細胞分裂的規律，科學家們早已發現人們的生命應該在 120~150 歲之間，但是却很少有人能活得到這個年紀。爲什麼？主要還是人們在生命的長河中所出現的一系列的衛生問題，影響了人的生命，每個人出生后，都要經歷嬰幼兒、青少年、成年、中年及老年諸發展階段，每個階段都有其特殊的有關的精神

衛生的問題。老年人當然也有其特殊的精神衛生問題。因此，人們要延長生命，必需妥善處理好每個階段有關的精神衛生問題，因此，精神衛生的重要性和意義就十分明顯了。

什麼是精神衛生？精神衛生就是心理衛生。廣義的精神衛生是指：“培養與鍛煉人們完整的人格，預防各種因此誘發的精神疾病；維持和提高個體對外界環境適應的能力；保障優生、優育以提高全民族的身心素質。”狹義的精神衛生是指：“保護人們大腦的健康及精神活動的健康，預防精神疾病的發生和改善精神疾病患者的待遇。”

人們的生活涉及到許多方面，每個方面都會影響人的精神狀態。人的每個階段都有不同的生理和心理特點，因此，每個階段都有不同的精神衛生問題，人們的老年期也有特殊的精神衛生問題。解決好在老年期所發生的各種有關的精神衛生問題，也可以說拿到了長壽的鑰匙。

第二節 人的各個階段

1、按照世界衛生組織以實際年齡來劃分人們的各個階段：

44 歲以下為青年；45～59 歲為中年；60～74 歲為年青的老年人；75～89 歲為老年人；90 歲以上為長壽老人。

2、有些學者，從社會角度根據人們的年齡階段來分：人們有四個年齡階段：

第一年齡階段：指兒童和受教育時期，這階段由初生至 25 歲。

第二年齡階段：指工作和家庭責任時期。大約是由

25 歲至 60 歲。這也是人生最重要的階段，這個時期，組織了家庭，積極為社會服務。每個人的才能在這階段得到充分發揮，都用自己的才能與知識回報社會。

第三年齡階段：這是每個人在社會活動中積極主動和獨立自主的階段，大約是 60～80 歲，在這個階段，已經有了豐富的社會經驗，對事物和環境都有自己獨立的見解，也是由工作崗位退下來的退休時期。

第四年齡階段：指不能自理生活、不能自主的階段。這時已進入老化時期，指 80 歲以後的日子。

上述年齡階段的劃分，都因每個人的環境、生活條件不同而異，可長可短。

3、人的年齡也有三種：

生理年齡：指人們身體各個系統的生理變化情況。

心理年齡：指人們的精神狀態，兒童、成年與老年都有各個年齡階段的精神狀態特點。

實際年齡：指每個人出生後的實際日子。

上述三種年齡相互有關係，例如疾病可以使生理年齡超過實際年齡、精神因素可以影響到生理年齡，如未老先衰即是例子。一個如果一直保持良好的精神狀態，就是到了實際年齡，70 歲或 80 歲他仍能保持各個系統、各個器官的正常運轉，可延遲老化。

第三節 老年期的生理和心理變化

按照我國的情況，退休年齡就是老年期開始，因此我國男 60 歲，女 55 歲就進入老年期了。

進入老年期並不意味着衰老，而應是另一種生活的開始。要使這一段生活更美滿和充實，就必須保持健康

的精神狀態。

老年期的身體和心理變化是必然規律，這個規律可以通過各種方式和鍛煉而延緩。人們到了老年期的變化：

身體方面 主要在外表方面，皮膚變得乾燥，面部皺紋加多，頭髮變白和乾燥，身材變矮（或變胖），行動遲緩，說話重複、嘮叨，步態蹣跚不穩，尤其是上下樓梯時突出，聽力和視力減退，牙齒松脫，舌頭感到粗糙，食欲減退，記憶力減退，反應遲鈍等。

精神方面 主要是大腦皮層細胞的抑制力量減退，因而變得情緒不穩，多愁善感，容易傷感而流淚或暴怒。性格變得固執、保守、不容易接受新事物。

第四節 精神健康的標準

精神是否健康，與人們壽命的長短息息相關，一個精神不健康的人必然不會長壽。那麼精神健康的“標準”是什麼？怎樣才算是精神健康？是十分現實的問題。

在談“標準”時，有人提出精神不健康或精神不衛生的現象。日本廣島大學的小林利宣教授經過多年研究觀察認為下列表現是精神不健康或不衛生的特徵：

- 1、動作和表現不穩重；
- 2、有某些反常的行為；
- 3、缺乏朝氣和熱情；
- 4、經常缺席、遲到或早退；
- 5、服裝不整，動作遲緩；
- 6、經常訴說身體不好；
- 7、經常鬱鬱寡歡，常為一點小事發怒；

8、好饒舌，不負責任的亂發議論；

9、常從反面理解別人的言行，總認為別人對他不懷好意；

10、常和別人口角或爭吵；

11、缺乏自信，經常自尋苦惱。

上述不健康的反面應該是健康的標準，但仔細分析上述條款却也是一些“模糊”之處，難以掌握。當然對精神是否衛生，不可能像檢查食品、或空氣那樣，如食品的細菌含量可用數字具體來說明。精神衛生的標準是由人們的行為（包括語言）及對事物的態度，用社會的習慣、規範和道德觀念來衡量的。比如你賣的食品，即使特別乾淨、衛生，包裝特別漂亮，但在出售時却缺斤少兩或在食品的內部弄虛作假，欺詐顧客，這是不道德的行為，也是精神不衛生的表現。現在國際上有許多心理學家對精神健康的標準有許多看法，有人綜合一些心理學家的意見認為精神健康應具有下列十項內容：

1、對周圍環境有正確的認識和適應能力；

2、能承受生活中的各種挫折（如失業、熟人死亡、受到打擊報復等等），對事物不過敏，有豐富的情感（即是該哭時哭，該笑時笑等）；

3、能克制自己的行為與情感；

4、有一定的創造能力，能從事一般的活動；

5、能夠體驗到勞動的樂趣；

6、與周圍的人良好的交往，不獨來獨往的也不孤芳自賞；

7、不自責、自卑、有自信心和自尊心；

8、對事物有穩定的興趣；

9、有求知、求美、求樂和交往的需要；

10、有理想和抱負，有人生的目標，而不是頹廢或虛無主義。

作者認為精神健康標準可以概括為下面四條：

1、有自知之明，能正確評價自己，即不自卑，也不自傲，能容忍自己的缺憾，有抱負和追求；

2、情緒穩定，對任何事情都能沉着處理；

3、意志堅定，在挫折面前不屈不撓；

4、行為正常，行為與社會道德一致，不損人利己，與周圍人能和睦相處。

所以精神是否健康，應從各方面去看，也就是看他對待生活、對待別人及周圍環境的態度。也就是看每個人的言行是否與他的實際情況一致，所謂“實際情況”是指他的身份、地位、職業等，而且他的言行還要與當時的環境氣氛協調一致，才是健康的，上述標準是概括的對所有人群及整個人生時期的標準。當然包括老年人的標準，老年人有其特殊的心理與身體變化及其特殊事件，如何處理好這些特殊事件，以延長老年期限，增長壽命，是每個人都必須認真對待的問題。

老年期究竟有些什麼特殊問題？筆者認為是退休、家庭生活、喪偶、疾病與臨終五個問題，這是每個老年人都會碰到的問題，也可以說是老年期的五個“關”。如何面對這五個“關”，過好這五個“關”對是每個老年人都必須認真對待的問題，這五個“關”過得好就可以使壽命延長。

第二章 老年期的精神衛生問題

第一節 退休

對幹部職工來說，這是老年期的第一關。我國規定，男 60 歲，女 55 歲退休，退休就標誌着老年期的開始，告訴你，你已是老年人民。

(一) 退休後的心理變化

退休，對每個人來說都會引起一系列的心理反應。當然每個人的退休都可有些不同的具體問題，但在情緒上都會出現一些共同的反應，這些反應隨着退休後時間的推移而有所不同，其反應表現大致可以分為下列四個階段：

1、憤怒反應期 即是在接到退休通知後的最初反應，表現為憤怒或埋怨不滿。認為自己的身體和精神各方面都還好，為什麼讓我退休?! 也可以表現為自卑或猜疑，認為自己老了，不行了，或者認為是領導故意整他、報復他，或者是對他有成見，或者是以為自己在工作中出了什麼問題……在腦子裏思來想去，尋求答案。尤其是看到同齡的人或其他單位同齡的熟人却没有退休時，這種憤怒情緒更加明顯。這種情緒反應與性格及原來的工作有密切關係，在這個時期，會四處打聽其他人或其他單位關於退休的情況，一般大約持續到半年左右，這種表現對原來是領導者來說更為明顯，他從領導崗位退休後，有些特殊的待遇和照顧隨着退休而會取消。比如在位時，外出都有小車接送，平時總有人來拜訪，現在却是“門前冷

落車馬稀”，當然就會產生“失落感”、或者出現自卑和猜疑，尤其看到隔鄰的同事常有人上門拜訪，自己門前却冷冷清清，就會把憤怒發泄到現在的領導身上，或者整天搖頭嘆息，嘆“世態炎涼”，使自己悶悶不樂，這是最常見的現象。但是通過自己的觀察，冷靜下來仔細一想，知道這是政府的法令和政策是無可奈何的現實，於是情緒逐漸緩和而進入

2、理解期 通過上述階段，觀察之後，知道事實是事實，不能違背和勉強，對退休有了進一步理解，情緒也就穩定了。這個時期比較短，半個月至一個月左右，之後即進入到

3、適應期 冷靜之後，知道要面對現實，要使自己適應新的生活，而尋找新的生活方式，一般常見的是：（1）建立新的生活方式，結交新的朋友和培養新的興趣。過去在位時，因為工作的關係與周圍鄰居來往很少，如今便會主動與他們交往，談天、下棋……；（2）尋找新的工作。在其他單位找到了工作，即使與本來的專業不對口的工作，他也很樂意在這裏他覺得自己還在為社會盡力，沒被社會拋棄，也會感到滿足；（3）進老年大學。這是許多人的選擇，進入老年大學，學習新的知識，不僅可以彌補自己的精神空虛，而且可以結識更多的朋友。過去在位時，因為工作的原故，自己的興趣不能充分如意發揮，如今有了充裕的時間和精力去老年大學發揮自己的特長，就會使生活更加充實，這樣就進入

4、自如階段。大約經過退休一年之後，就會發現自己確實對原來的生活節奏趕不上了，看到每天早八晚五的人來去匆匆，就會對自己目前的安閒退休生活感到愜

意和滿足了。

最主要的是要使自己盡量縮短第一、二期，使自己振作起來，不能消沉下去。

(二)退休後如何使自己迅速適應

通過上述的退休後的四個階段的心理變化，就要使自己盡量縮短第一、第二期，因為這兩個階段如果拉長了，就會使人一蹶不振，可以造成精神失控，甚至可以發生悲劇。比如一位 59 歲的工程師，因獲知領導要安排他退休，於是在單位與領導大打出手，將領導打傷而觸犯了刑律。這雖是個別事例，但也說明問題。退休後如何使自己迅速適應，是必須認真對待的問題，下列措施可供參考：

1、當獲知自己將要退休時，要調整自己的情緒，要克制自己，盡量保持心態平衡；

2、如有條件，當得知退休後，安排外出旅遊或外出訪友，這是最好的措施，許多有這種經歷的人，旅遊或探親訪友回來後，都感到輕鬆愉快；

3、做你過去想做、因為有工作而沒有時間，或沒有那份“閒情逸緻”的心情而未做，這時你就可以安下心來去做，比如整理過去的照片、書信和文件等；筆者對此深有體會，你整理過去的照片和書信時，你就像是與你過去的好友重新晤談叙舊一樣，會在你的心中泛其甜蜜溫馨的回憶，增加你對生活的嚮往和樂趣；

4、或者可以約幾個好友定期小聚，或者一同外出郊游或垂釣……等，筆者有幾位友人，他們退休後共同參加老年大學學習，他們幾家的夫婦每人過生日時，都一齊來這一家過生日，每人帶一個菜來，當次過生日的那一家，

只準備飯和湯，大家在一起過生日，十分熱鬧，每個老年都盼望着這一天，都認為這一天是最高興最快樂的一天。這樣，你就會很快適應退休生活，當然，這裏必要指出的就是要放下“架子”，尤其原來是擔任領導者，退休後要迅速適應新的角色，要主動與鄰居及周圍退休者接近，忘掉過去的身份，與他們打成一片，你的情緒會很快得到平靜了。

第二節 家庭生活

從單位退休回到家中，你的“社會角色”也就變了。在位時你定時上下班，雖然每天與家人團聚，但由於你有工作，家人對你仍是保持着一定的“心理距離”，在許多生活細節上依然習慣地順從你，照顧你。如今你退休了，回到家裏，也就成了家中普通的一員。在家中你雖然仍是父親（或母親），但在家人的心理中，你在家中的地位是與普通成員一樣了，而你自己由於退了休，你的心理也會出現一些變化，這些變化往往是不自覺的，最主要的變化是自卑和對情緒的抑制力量減弱，因此感到處處不順眼，情緒容易激動或者自怨自艾。

退休後與家人的接觸多了，在與家人相處的時候，也要重新調整和認識。

（一）與老伴 要重新認識，並要重新調整你的坐標，接觸多了，發現對方的缺點也多了。此時，不要老是看到對方的缺點，而要多想想過去幾十年來的風風雨雨，兩人共同度過的那些坎坎坷坷艱苦的生活歷程，就會發現今天的安祥和幸福。退休在家主動做些家務，這樣你不僅可以從勞動中享受到勞動的愉快，而且可以促進你與老