

**编者按：**人到老年，会面临各种各样的挑战，出现各类心理问题的几率也大大增加。老年人应当如何维护好自身心理健康？本报特从《大众医学》健康锦囊126期中，摘编部分刊登如下。

## 亲近自然 正确对待疾病

人类是在大自然中生存发展的，人类对自然界有种本能的亲切感，这种亲切感能让人倍感放松。老年人应经常亲近大自然，到山清水秀的地方多进行行走、爬山、钓鱼、赏花等活动，会有意想不到的减压效果。

随着年龄增长、器官功能的衰退，老年人大多会有不同程度的慢性病。能否正确对待疾病，对老年人的身心健康有很大影响。如果遇到疾病就惊慌失措，不但不利于疾病康复，还容易加重精神负担，导致心理疾病。相反，也不应讳疾忌医、隐瞒病情、错过治疗良机，造成病情加重。

## 适当运动 适度参与家庭事务

运动不仅能强健体魄，还能有效改善情绪、放松身心。老年人应根据具体情况，选择合适的运动时间、地点和项目（如做操、跳舞、慢跑、走路、游泳、骑车等），进行适量的体育运动。老年人可多做一些节奏缓慢的运动，如打太极拳这类“慢动作”的有氧运动，除了锻炼身体之外，还能锻炼一个人保持平和心态的能力，有助于预防浮躁心态。

家庭是生活的港湾，对心理健康的重要性不言而喻。随着退休后收入减少、儿女独立生活，一些老年人在家里的存在感减弱。老年人要努力增加对家庭事务的参与度，主动做一些力所能及的家务活，多为儿女孙辈做一些事。这样既能进一步融洽家庭关系，也有助于体验到成就感。

## 关爱老伴 不过分干涉子女



与配偶保持良好的关系是老人心理健康的重要保障。“少年夫妻老来伴”，在生活上互相照顾、关心对老年夫妻来说非常重要，有利于消除空虚感，增进夫妻感情。老年人往往体弱多病，夫妻间更应互相照料，相濡以沫，共度晚年。老年夫妻的感情交流亦必不可少。如果只

是在一起吃饭、睡觉，缺乏感情和心理上的沟通，就容易导致矛盾和隔阂。比如，可以经常与老伴谈谈见闻，聊聊天，可坐在一起看电视，谈论电视内容，评价动人情节，还可一起外出看电影、逛公园、买东西等，使夫妻感情更融洽。

子女成年后，有了自己的生活方式、观念、追求和享受。老年人应把子女当作朋友。遇到问题，要友善地与子女交谈和沟通，多倾听，慢表态或少表态，把自己的看法婉转地告诉他们，结论和判断由他们自己去做。如果子女间或年轻夫妻间有矛盾，老年人不宜当“裁判”。相信随着年龄的增长、阅历的丰富，孩子们会懂得如何妥善处理。有些老年人对子女生活干预太多，这是不可取的，不但会迷失自己，还会干扰他们的生活，严重者还会将原先不太复杂的事弄复杂，甚至变得不可收拾。适当保持距离才能显出亲情的博大。

## 积极参与社区活动 建立社交新圈子



实践证明，老人人为他人提供支持，能显著提升主观幸福感。身体条件允许的老年人可多参与社区服务活动。老年人可以根据自己的专长、爱好进行选择，还可尝试以前没有机会接触的领域。积极参与社区服务活动，能使老年人的生活内容更丰富，感受到充实感和价值感，生活也会变得更有意义。

老年人退休后，会慢慢脱离原有的社交圈，需要通过参与各种社会活动，有利于建立新的社交圈，重新找到归属感。由于种种原因，老年人与年轻一辈往往缺乏共同语言，较难沟通；老年人要注意建立与同龄伙伴沟通与交流的渠道，让自己在“有话说”的时候能找到适合的倾诉对象，避免“孤立无援”的状况。

## 摆正心理位置 专注当下

老年是每个人都经历的时期，年龄只会增长，不会倒退回去。老年人不要总是回想过去的辉煌和功绩，而对现在的生活多有指责，要懂得摆正自身位置，学会了解自己，明白自己需要什么、能做什么、该做

什么。有所想，有所不想；有所说，有所不说。心态好了，老年人才能活得愉快、轻松。

人到老年，遇到的各种心理刺激比年轻时更多。比如，听到老友去世的消息，难免会想到生老病死的事；生活中其他不顺心的事，也时不时让人心烦。对于这类烦恼、焦虑，生硬“不去想”并不现实，老年人应在接纳各种烦恼的同时，把注意力放在当下生活。提醒自己只有今天、此时此刻才是最真实和最要紧的，要抓住现在，做好要做的事情。只有专注在当下，才能真正把各种烦恼抛之脑后。

## 享受老年生活 平平淡淡也是福

儿童的需要是被人爱，他们的快乐取决于成年人对他们的态度；青少年的需要是形成自我，他们的幸福取决于宽松的环境；中年人的需要是成功、社会影响力等，他们生命的意义取决于他们的努力是否得到回报；老年人已经体验了所有这些，需要的是精神上的自由，不让生命再受种种羁绊。宠辱不惊，不计得失，淡泊名利，随遇而安……当然，清闲安逸并非无所事事。老年人要实现内心的自在和超脱，并最大限度地享受这种新生活。

一些老年人觉得自己年纪大了，精力有限，对生活环境的要求下降，甚至“得过且过”。研究发现，杂乱无章的环境会给人带来不必要的心理干扰，也会分散个人注意力，在不知不觉中影响心境。所以，老年人应定期清理家居环境，使之清洁有序。同时，老年人还要注意保持积极向上的精神面貌。有意识让自己“笑一笑”，俗语说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这句话是有一定道理的，因为笑代表愉快的情绪，它可使体内产生使人感到快乐的内啡肽类物质。老年人要经常有意识地笑一笑，即使不是发自内心的笑，也能引导产生积极情绪，有助于养成乐观心态。另外，不妨经常做些让自己开心的事，这样就会多一些笑，少一些愁。

有人认为做官发财、有权有势才算幸福，其实不然。老年人只要生活得有意义，平平淡淡也是幸福。比如，住房面积不在大小，只要家居陈设整齐就好；不以“大鱼大肉、山珍海味”为贵，粗茶淡饭、五谷杂粮、新鲜蔬菜就是健康的。

## 重拾兴趣爱好 大胆尝试“新事物”

活到老，学到老。学习不仅是年轻人需要的，也是老年人生活中不可少的。读书其实是在做“健脑体操”，学习过程就是用脑过程，经常用脑对延缓衰老、预防老年痴呆有益。老年人时间充裕，不妨重拾兴趣爱好。需要提醒的是，不要太在意自己是否精于这些兴趣爱好，重在全身心地投入其中，学会从学习中感受到生活的充实和快乐。

拘泥于过时的看法或做法，不愿与时俱进、做出改变，这样的心理在老年人中也十分普遍。这与老年人年老体衰、认知能力变差有关，也与性格有关。人到老年，“守旧”思想虽然难免，但要适度控制，否则会让自己一直停留在过去，容易与下一代在价值观、人生观上产生分歧，引起人际矛盾与心理不适。老年人要积极调整，让自己保持乐观、开放的心态。既要把过去的经验当作一笔财富，也要随着时代发展适当更新想法，平时可以多看新闻，了解社会的发展，促进观念变化。要勇于尝试新鲜事物，不要在未尝试前就对其持否定态度，可主动学习使用智能手机，在享受其带来便利的同时，逐步融入“新生活”。

## 知足常乐 不盲目攀比

客观地说，老年人中仍存在一定的攀比现象。物质生活条件、子女的发展和前途等，经常是老年朋友喜欢讨论的话题。如果在交流中发现自己在哪方面不如别人，部分老年人就会感觉不甘心、失落。心理学研究表明，选择不恰当的参照对象，会造成认知偏差、心态失衡，影响满足感的获得。要避免攀比心理，老年人应持一份理性。首先，要正视“天外有天，人外有人”的现实，不仅要看到他人当前的收获，更要看到别人之前的积累和付出。老年人应从目前所处环境中找一个合适的对象来比较，这样才不会诱发心理失衡，所谓“比上不足，比下有余”。其次，要懂得感恩，珍惜目前所拥有的。老年人不妨将现在的自己与过去的自己相比，回顾自己从“白手起家”到取得现在成就的过程，以及自己一路走来付出的努力和汗水，从中感受到人生历程带来的踏实和快乐。

