

当家里老人有了负面情绪

“乐观豁达”，是常常用来形容老年人的词汇。通常大家认为，老年人有大把阅历，看什么事都应该云淡风轻，不会有烦心事。但其实在现实中，一点小事儿可能就会让老年人心神不宁。如何疏解老人们的负面“小情绪”，已成为目前老年人精神慰藉工作的重点。

图片来自网络



研究发现 情绪会影响老人健康

对于老年人来说，“老”这件事残酷而又无奈。该如何看待自己的“老化”？首都医科大学刘志成教授举了一个生动的例子。“有一对夫妻生活和睦，相伴了几十年。可最近一段时间，妻子总埋怨老伴儿小便时滴到地板上，两个人为此经常吵架。其实，这就是衰老的表现。对于身体的老化，我们需要学会接受。”

“进入老年期，人的各种生理功能都逐渐进入衰退阶段，并面临社会角色的改变、丧偶等生活事件，老年人必须努力面对和

适应这些事件。”刘志成指出，在面对和适应过程中，老年人常会出现一些特殊的心理变化，影响着老化过程、健康状况、老年病的防治和预后。在专家的讲解下，老人们若有所思。

从去年7月开始，奥运村街道积极开展区级养老创新服务项目，将老年人的精神慰藉问题当作工作重点。“由于老年人身体机能减退，退休后社会角色转变，家庭结构空巢化，加之社会环境影响等因素，老年人易出现不良情绪，导致生活质量下降。

精神慰藉成为解决该问题的重要途径。”项目负责人王轩介绍。

情绪已经成为影响老年人心理健康的重要因素。老年人的不良情绪与年龄、经济条件并没有太大的关联。根据首都医科大学护理学院刘均娥教授的一项研究发现，有些生活完全能够自理和自立的空巢老人，虽然身体健康、衣食无忧，但他们的内心没有依靠，很不踏实。因此，帮助老人建立积极正性情绪，疏导负性情绪，成为老年人精神慰藉工作的重点。

子女的旧手机，您还愿意用吗？

“旧手机该不该给父母用？”这个话题前不久在年轻网友中引发热议。央广网就此发起一项调查，吸引3935人参与。其中36.6%的网友认为“要看父母的意愿”，觉得“父母对手机性能的需求不大，用旧手机也可以”的占22.4%。

“（旧手机）如果还能用，可以给父母用吧。如果不能用了，也不会给他们。”湖北武汉的闵女士说，“给他们用过，好像没有说有哪里不好的。”27岁的湖北荆州小伙程飞前几年曾给父母用过2部自己不用的手机。他表示：“要看情况吧，也要看父母愿不愿意要，以后收入高的话，还是会给父母买好些的。”

浙江省嘉兴图书馆前两年曾为上万人次老人进行手机培训。据馆员杨老师介绍，在学习手机的老年人中，有超过一半的人拿着子女淘汰的旧手机。那么对于用子女淘汰的旧手机，老年人的意愿到底如何？

“我肯定愿意用呀，有些年轻仔不晓得节约。”谈及该话题时，58岁的杨桂香拿出一部手机说，“我用的就是女儿给的，用了快两年了也还好，不晓得她为什么要换。”接受采访的13位中老年人，除了4位明确说不愿意用外，其他的都表示愿意用子女的旧手机。关于为什么不愿意用，多数受访者觉得可以自己买，个别认为儿女用过的手机是“坏货”，存在电池不经用或内存不够容易“卡壳”等问题。

无论愿不愿意用子女们的旧手机，多数中老年人表示，现在他们会倾向于自己购买手机。去年双十一期间，武汉的柳女士花了3000多元，抢购了一台上市没几个月的某品牌旗舰手机。她表示：“生活条件好了嘛，我们也想看看现在的新东西到底好在哪。”

在武昌一家移动营业厅，工作人员表示，现在有不少老年人愿意花三四千元买手机。

来源：武汉晚报

积极引导 用文体活动培养“正情绪”

专家介绍，正性情绪包括适应、自立、充足、乐观等状态。与之相对的，则是失落感、孤独感、无助感、压抑感等负性情绪。

“正性情绪越多，生活满意度与幸福感越高。”王轩表示，那些开朗豁达的老人往往兴趣点比较多，社会参与度比较高。“就如同许多退休的老人很乐意被单位返聘，他们在意的不是钱多少，而是每天都有事可做，有获得感和参与感。”她表示，有了社会参与感，老年人就会感觉自己没有与社会脱节，从而保持一种良好的心态。

对于没有返聘的老人，又该

如何培养正性情绪呢？首都医科大学的刘志成教授建议，老年人要多参加活动让自己充实起来，学习新的技能来补偿岁月的遗憾，保持好奇心，尝试利用网络工具探索。

为了提高社区老年人的参与感，老年人精神慰藉项目开展了系列讲座，从老年人“处人处家处事”讲到“看病治病康健”，让老年人通过不断学习新的知识，应对老年生活中遇到的问题。

项目还开展了一系列文体活动，愉悦老年人的身心。在奥运村街道，项目引入的老年瑜伽深

受老人们欢迎。在练习中，老人们争当“模特”，让老师纠正错误动作。老年瑜伽教练赵静介绍，老年人练习瑜伽，不但可以保持身体机能活力，还有助于改善情绪，降低焦虑感。“瑜伽的调息法、冥想等练习能刺激老人的大脑和神经系统，从而提高注意力和记忆力，让老人摆脱思想困境，获得内心的平和。”

赵静介绍，老年文体活动是精神慰藉的重要内容，开展多样的文体活动，可以让老年人老有所伴、老有所乐，从而让老人在参与文体活动中保持正性情绪。

家人支持 多和老人进行互动

“每个老年人都是需要关注的对象，都需要心理关爱。”首都医科大学护理学院教授刘均娥表示，老年人的精神慰藉可以通过聊天、谈心、组织社会活动等方式，为老年人提供关怀访视、生活陪伴、情感沟通、文体娱乐的活动。对个别问题突出的老年人，可进行专业的心理访谈和咨询，必要时则需要医疗介入。

刘均娥介绍，步入老年期，面对生理功能下降、社会角色转变和社交圈缩小等情况，不少老年人会出现失落、孤独寂寞和抑

郁等心理问题。在这个过程中，家属就是老年人最重要的支持力量。当发现老年人有心理问题时，子女和晚辈应该多陪伴父母和长辈，多倾听老年人的诉说，多进行互动，给予他们精神上的关怀。

“老年人自身也应该养成良好的生活习惯，同时自己还要有事做，让老年生活充实起来。”刘均娥建议，老年人可以学习新的知识，充实头脑；扩大社会交往，结识新朋友；寻找精神寄托，做自己爱好的事，如唱歌、

下棋等；积极参加社会上的活动，发挥自己的知识、经验和技能特长，发挥余热等，做到身心愉悦，老有所乐。

在实践中，一些老人表现出了比较强烈的社会参与意愿，让项目工作人员眼前一亮。项目负责人王轩介绍，引导低龄老人为高龄老人服务，将“互助养老”模式引入老年人精神慰藉服务中，实现养老过程中的自我管理与自我服务，或将为双方都能带来正情绪的获得感。

来源：北京晚报