

疫情下影响老干部心理健康的因素分析与对策研究

Analysis on the Factors Affecting the Mental Health of the Veteran Cadres Under the Epidemic Situation and the Study on the Countermeasures

姜晓南
Xiaonan Jiang

天津警备区河东第四干休所门诊部 中国·天津 300171

Outpatient Department of Hedong 4th Cadres' Sanatorium, Tianjing Garrison Command, Tianjin, 300171, China

摘要: 老干部的心理健康状况受到多方面因素的影响,其中包括老干部自身因素、家庭方面、社会环境、疫情发展等各方面的影响。在新型冠状病毒肺炎疫情席卷全球之际,需要更加重视老年人身心健康,谨防感染新型冠状病毒,针对老年人普遍易感,国家和军队制定和实施了各种方针和政策。然而不得不注意的是,人们对于老年人的心理健康的关注却是明显不足,并没有做到真正满足老年人的心理需求。本文深入研究和分析了疫情下影响老干部心理健康的主要因素,并提出了促进老干部心理健康发展水平的对策建议。

Abstract: The mental health status of veteran cadres is affected by many factors, including their own factors, family, social environment, epidemic development and so on. While the global epidemic of COVID-19 pneumonia calls for greater attention to the physical and mental health of the elderly, the prevention of COVID-19 infection, the general susceptibility of the elderly, and the formulation and implementation of various policies by the state and the military, we have to note that the mental health concerns of the elderly are clearly inadequate, but we do not really meet the psychological needs of the elderly. This paper deeply studies and analyzes the main factors affecting the mental health of veteran cadres under the epidemic situation, and puts forward some countermeasures and suggestions to promote the development level of mental health of veteran cadres.

关键词: 新型冠状病毒肺炎;老干部;心理健康;因素;对策

Keywords: COVID-19; veteran cadres; mental health; factors; countermeasures

DOI: 10.36012/pmr.v2i3.2301

1 引言

随着军队干休所老干部普遍进入深度“两高期”,老干部年大体弱,生理机能退化,认知和接受能力较低,对社会和生活环境的适应能力显著减弱,面对新型冠状病毒肺炎疫情在全球 200 多个国家和地区持续蔓延,目前已成为“国际关注的公共卫生事件”,更容易导致老干部心理安全感下降,表现为失落感、自卑感、孤独感、恐惧感、焦虑感^[1]。因此,COVID-19 疫情下必须高度重视老干部心理健康问题,对保持老干部身心健康、预防疾病和美意延年有重要意义。

2 影响老干部心理健康的主要因素

2.1 自身因素

2.1.1 各种生理功能衰退

老干部进入“两高期”后,随着年龄的增长,人体各种器官开始逐渐衰退,尤其是大脑进一步发生器质性退化,各种生理功能下降加剧,体弱多病,行动不便,性格也会发生改变,变得幼稚,反应迟钝、固执,逐渐趋向痴呆化。这样势必对心理健康有一定影响,往往表现为负面心理、消极情绪、体力不支、记忆力减退和思维能力下降等。

【作者简介】姜晓南,(1971~),男,湖北武汉人,副主任医师,从事老年医学保健临床与管理研究。

2.1.2 心理承受能力脆弱

人的性格脾气秉性不一样,心理承受能力也千差万别。有的人天生耐受力强,泰山压顶腰不弯;有的人天生脆弱,有点风吹草动、遇到一点小波折就受不了。老干部由于患有脑萎缩和老年痴呆,引起大脑机能衰减和智能减退,表现为头晕、头痛、失眠、记忆力差、情绪抑郁以及计算、思维、语言、定向力和情感障碍,同时出现认知和社会适应能力的障碍以及性格和人格的改变,并出现社会活动能力减退,最终导致心理承受能力下降。面对 COVID-19 疫情带来的各种风险和麻烦,老干部承受能力弱,压力大,有的烦躁不安,心理忐忑、不知所措;有的心生恐惧、谈“疫”色变、疑被感染;有的紧张焦虑、着急上火、行为反常;有的身体不适、功能紊乱,出现压力相关性的疾病。

2.1.3 老年疾病严重损害

由于机体随着器官结构逐渐老化,会发生功能减退、免疫力下降,患病可能性增加的情况,据有关资料统计,老干部患有多种慢性疾病,平均 5~6 种,严重影响他们的生命质量和生活质量。慢性身体疾病长期对心理健康可造成一定影响,常引起精神障碍和异常的心理变化^[9]。正值深度“两高期”的离退休干部,大都年老体弱,特别是患有较为严重的老年常见病、多发病的老干部,往往由于久治不愈、反复发作而焦虑恐慌。老年人又是 COVID-19 易感人群和高危易发人群^[9],应特别重视。面对突发疫情,有的老干部小病不愿去看医生,久拖酿成大病;有的老干部慢病急发,更不愿住院治疗;有的老干部甚至出现发热、乏力、咽痛、咳嗽、呼吸困难等症状,这些导致他们更容易表现出恐慌、厌烦、失眠、焦虑、抑郁。

2.1.4 自身文化素质影响

经实践研究表明,文化程度、理想信念、道德观念、法纪意识等,都会影响心理状态。文化程度高、理想信念坚定、法纪意识强、德高望重,有利于形成良好的心理,保持乐观的心态,延迟衰老,实现健康老龄化的目标。面对 COVID-19 疫情信息纷繁复杂、相互交织,具备高素质的老干部,能够拨开信息迷雾、辨别真伪,相信官方媒体的权威信息,不信各类博人眼球的未经证实的小道消息。反之,有些老干部被一些负面信息左右,易轻信谣言,自乱阵脚、恐慌焦虑,安全感降低。

2.2 家庭因素

2.2.1 婚姻状况

有研究表明,配偶健在、家庭和谐、夫妻恩爱、婚姻美满的老年人心理健康状况明显优于配偶不在、未婚离婚、家庭不和、矛盾复杂的老年人。老干部及健在的老伴在生活中相互照顾、彼此关心、互诉衷肠、共享欢乐、共担忧愁,彼此成为形影不离的“老来伴”和“精神家园”,这种配偶健在的老干部产生孤独感和寂寞感的概率极小,配偶的情感支持和幸福快乐、和谐美满的家庭对老干部身心健康具有保护意义。对大多数人来说,婚姻是人际关系中最重要关系,晚年夫妻双方健在是人们晚年生活相互照料、相互依赖、精神抚慰及经济支持的重要基础。正处于深度“两高期”老干部,老伴仙逝的可能性加大,丧偶成为生活中严重的负性事件,沉重打击老干部精神,极易引起老干部的负性情绪和心理创伤的发生,从而导致焦虑症、抑郁症发生率显著上升。丧偶的老干部长期过着孤独寂寞、单调乏味的生活,得不到情感支持和精神慰藉,由此产生孤独、自卑、自怜、烦闷、消沉、郁郁寡欢、不言不语等消极情绪,即所谓的“老年空巢家庭综合征”。由于 COVID-19 疫情影响,子女长期不在身边,又不能经常过来探视,干休所工作人员为了避免交叉感染,上门服务明显减少,致使“老年空巢家庭综合征”加重。这次疫情来势汹汹,传播迅猛,波及全球,和谐完整的家庭、配偶的陪伴、生活照料无疑给老干部战胜疫情提供强大的精神动力。

2.2.2 子女关怀

老干部年老体弱,慢病多发,健康水平持续下滑,加之参与社会活动几乎没有,社会角色明显减弱,易出现孤独、寂寞、焦虑、抑郁、烦躁、失落等负性情绪。老年人年事已高,依赖家人的照顾越来越强,尤其是指望子女时时处处关注自己、关心自己、关照自己,子女稍有疏忽就有可能造成老年人心理不适。子女无微不至的关心关怀及心灵交流无疑减少了老干部的负性心理,子女为老干部在物质上提供资助、在生活上给予照顾、在精神上予以慰藉,有利于提高老干部的生活幸福感,有利于老干部享受天伦之乐,有利于老干部卧病在床时得到倍加呵护,有利于促进老干部心理健康,有利于老干部延年益寿和安度晚年。突如其来的 COVID-19 疫情,军队干休所实行封闭式管理,子女关怀及良好的家庭功能出现临时的真空和断档,子女对老干部生活上和精神上的关心

与照料暂时缺失,导致老干部心理健康问题出现。

2.2.3 经济状况

经济保障是老年人生活的物质基础,直接影响老年人的生活质量。国家高度重视军队离退休老干部的政治待遇、生活待遇、医疗保障等,而且各方面待遇保障明显优于地方同等职级的离退休老干部,按理说军队离退休老干部幸福指数相对较高。但是中国人民传统家庭观念比较强,在某种程度上,老干部的子女经济收入高低决定了老干部幸福指数的高低。有的老干部子女退休金不高,有的老干部子女下岗待业,有的老干部子女无固定工作、靠打零工、收入不高,有的老干部子女还背负房贷、车贷的压力。受 COVID-19 疫情影响,有的老干部子女不能复工复产,有的老干部子女因企业倒闭而失去工作,这些状况直接加大老干部的生活方面压力,从而产生一些负面情绪,出现心理健康问题。

2.3 环境因素

2.3.1 社会参与度减弱

老干部因离退休时间较长、身患多种慢性疾病等原因,不能参与社会工作,社会角色显著退化,参与社会活动明显减少。老干部生活环境基本都在干休所营院,绝大部分时间生活在家里,生活圈变得越来越局限,交友圈变得越来越狭窄,生活方式越来越简单,生活内容越来越单调,这些现状使老干部逐渐与现代社会脱轨。疫情期间,老干部生活圈、交友圈变得更加狭小,只能宅在家中,几乎不参与任何社会活动,因囿于家庭小圈子而形成的孤独寂寞、焦虑抑郁、闷闷不乐、不言不语、急躁易怒。实践证明,多参加社会活动有益于老年人身心健康。老年人参与社会工作与活动,在适当的岗位上力所能及地发挥自己的作用,展示自身的价值,实现“老有所为”,让晚年生活更充实、更具活力、更有意义,消除孤独、苦闷等不良情绪。

2.3.2 负面情绪刺激

军队干休所本应是老干部的健康乐园,但共同生活在干休所大院内,经常耳闻目睹昔日的战友、兄弟、同事及其家人,有人身体疾病加重、去世都会影响老干部的情绪。加之 COVID-19 疫情期间规定:老干部生病住院不能探视,老干部及其家(遗)属病逝后丧事从简,干休所工作人员也不允许帮忙操办后事。这些都会加重老干部紧张、低沉、焦虑、抑郁等消极情绪,从而影响老干部心理健康。

2.3.3 疫情信息的影响

这次 COVID-19 疫情突如其来,传播迅速,席卷全球,是自 1918 年西班牙大流感以来,全球最大规模的流行病,感染人数之多,死亡率之高,在还没有特效药和疫苗的情况下,大家本能反应就是“怕”,心理学称之为“恐慌”心理。在疫情面前,人们的衣食住行、工作、学习,生活方方面面都发生了很大变化。疫情发展态势不明朗,持续时间超出预期,信息过载带来认知迷雾,西方媒体竭力抹黑污蔑中国,西方政客甩锅中国,敌对势力借机炒作攻击,放大负面情绪,这些难免使老干部产生心烦意乱、焦虑抑郁。

3 对策建议

3.1 发挥宣传教育优势

COVID-19 疫情发生以来,对老干部的身体和心理健康产生了双重影响。按照“外防输入、内防扩散”原则,中央军委、国防动员部、警备区、干休所四级联动,强化老干部防护意识,筑牢心理防线。多种形式开展“全方位、立体式”宣传,通过应急广播、移动喇叭、科普视频、微信群、宣传海报、LED 显示屏、宣传橱窗、手机短信等方式在全所范围实现宣传全覆盖,制作 COVID-19 疫情防控宣传手册,发放关于疫情防控《致全体老干部的一封信》,把疫情动态、防控科普、心理健康等内容不间断送到老干部家,打通疫情防控宣传的“最后一公里”,形成良好的宣传教育氛围,确保疫情防控宣传教育工作扎实有效,切实增强老干部抗疫必胜信心,筑牢克服恐惧、渡过难关最好的“心理疫苗”。

3.2 健全“一对一”服务机制

COVID-19 疫情期间,根据老干部居住楼号、家庭关系、身体状况、心态情绪、兴趣爱好、饮食习惯、生活需求、生活方式、联系方式等具体情况,干休所应迅速建立健全“一对一”服务机制。组建干休所联系服务保障小分队,由干休所领导、现役干部、战士、文职人员、职工组成,明确职责分工,确保小分队成员各司其职、各尽其责。采取“一对一”“一帮一”形式,建立“一对一”服务台账,发放“爱心服务卡”,积极开展精细化、个性化、亲情化服务,明确提出“老干部的满意是我们的最高标准、老干部的健康是我们的最大心愿”,最大限度地满足老干部的物质和精神需求,努力提升老干部心理服务质量和水平。

3.3 建立完备社区心理服务机构

当前,中国许多社区的心理服务仅限于“纸上谈兵”,有设想、有目标、有宣传,但不专业、不系统、不落实。现有社区老年人心理健康服务实际上是社区工作中涉及老年人工作时附带进行的,系统性、专业性的心理健康服务工作还很缺乏。同时,也没有相应的心理测量工具,没有专门的服务场所,医学模式仍然是现阶段中国老年人心理健康服务的主要形式,远远不能满足社会的需要。军队干休所是现阶段一种特殊的社区组织形式,坚持走军民融合发展道路,借助地方优势资源,把军队干休所纳入社区建设的总体布局规划之中。因此,建议尽快建立完备的社区心理服务机构,主要目标是针对老年人心理健康问题进行早预防、早发现、早诊断和早治疗,尤其是能够有效处置和应对像 COVID-19 这样突发重大的公共卫生事件引发的一系列的老年人心理健康问题。

3.4 发挥社区网格员作用

借助社区网格化管理优势,将干休所纳入社区网格化管理范围。网格化管理是加强 COVID-19 疫情防控的基础,加强干休所网格化管理,充分发挥社区网格员作用,将干休所作为疫情防控的基本作战单元,注重运用基层网格化管理模式,通过网格员宣传各种疫情防控知识和党中央、各级党委政府的部署要求,增强老干部抗击疫情必胜信心。同时,干休所要加强与街道社区密切合作,建立联防联控、群防群治、信息资源共享机制,充分调动发挥基层网格员的作用,织密筑牢疫情防控第一道防线,切实保障老干部生命安全和身心健康。

3.5 善于表达,释放情绪

疫情期间,老干部一旦出现负性情绪后,不要担心,不要害怕,不要恐慌,更不要隐瞒,要敢于面对,善于倾诉,及时把内心不痛快的感受和情绪情感的体验告知家人、战友,也可以告知干休所工作人员,尤其是医护人员。善于倾诉、及时表达是缓解压力、减轻痛苦的有效途径。如果实在不好意思表

达出来,就换一种角度看待自己的心理变化,或换一种方式写下来或涂鸦画出来,这样也可以减轻老干部不愉快的体验和负性情绪。释放情绪不是随便乱发脾气,而是采取适当方式合情合理宣泄自己的负面情绪,达到自己心情舒畅的目的。

3.6 善于接纳,改善认知

COVID-19 疫情防控期间,针对老干部每个人或多或少存在的心理健康问题,干休所医护人员要积极作为,迎难而上,耐心细致地进行心理疏导,诱导老干部善于接纳自己的负性心理,提高自己的认知能力水平,合理认知能使人理性看待环境变化^[9]。面对疫情,给自己的生活、学习、运动带来诸多不便时,要积极关心,但不能过度关注,防止陷入越看越急、越急越看的恶性循环,具备合理认知能力的老干部能够正确对待疫情的发生、发展、演变与转归,掌握科学的防控方法,有效缓解恐慌、焦虑、紧张等负面情绪。

3.7 合理安排生活

要注意把生活安排得有规律、有节奏,保证充足的睡眠、合理的膳食搭配、适量的运动、积极乐观的心态,提高人体免疫力。注重个人防护和环境消毒,有效防范新型冠状病毒入侵,减轻 COVID-19 疫情带来的心理冲击,增强抗疫必胜信心。

参考文献

- [1] 毕竹青,干休所老干部心理健康情况及其影响因素分析[J].基层医学论坛,2014,18(7):848-849.
- [2] 徐玲.老年人心理健康及其影响因素分析[J].忻州师范学院学报,2017,33(1):126-130.
- [3] 中华人民共和国国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制.公共场所新型冠状病毒感染的肺炎卫生防护指南[EB/OL].(2020-01-31)[2020-02-28].<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3578/202001/d79a4ff5190d403f98ad273fed6d7e63.shtml>.