

老年心理健康

高雄醫學大學醫學社會學系 老人福利服務實習小組

過去由於平均壽命不長，因此大家對老年期並不重視，但現代人則必須經歷到十幾、二十年的老年期，甚至更久，因此需要特別關心且在意人生的後半生涯。到了老年期的人，多半都由工作崗位退休下來，開始過以家庭為主的日常生活，另外進入老年期的人在身體方面慢慢地在衰退，動作緩慢，行動不便，記憶力可能減弱，情緒也變的脆弱，面對這些情形適當的去適應是老年期一大要事。

壹、老年期的定義

我們社會一般對於老年人即 65 歲以上者的認定，是方便於社會學、公共衛生等的統計方便，並非適用於老年人的心理部分，從發展的角度看來，老年期的特點在於身心功能的逐漸衰退及因此而需對家庭及日常生活作適當的調整與適應的階段。（曾文星，徐靜，1992）

貳、老人身體功能的變化

一、聽力：年紀大了容易會出現耳鳴的現象，有些人甚至會有聽幻覺，年歲增加後，通常聽力的敏感度會減低，特別是高頻率的聲音。而聽力有了障礙，對於人與人之間的溝通必會出現一些問題，在無形中也就減少了社會化的活動而增加了其孤單寂寞的傾向，有些個性多疑的人，聽力一不好，更會增加其疑惑他人的傾向。

二、智力：年紀大了智力會不會減退，並沒有一個絕對的答案，事實上由一些研究中得知年歲高的人對於運用語彙詞句的情形往往比年輕人好。但其反應速度是比年輕人慢的。

三、記憶能力：年紀大了之後會開始遺忘

一些瑣碎的小事，較嚴重者會連親友及自己的名字都忘記。一般而言，老年人會從最近的事開始遺忘，而在回想過去的事情上較沒有障礙。一些心理學家發現，若要讓老人記憶事情，可使用聯想法的方法。

參、老年人情緒與性格上的變化

心理學家與精神學家都認為，一個人的性格從青年期逐漸定型之後，直到老年期也還是會保持著大致相同的性格，不過有些性格上的特質會更加強或顯著（曾文星，徐靜，1992）。有些人年老時在情感上會變得較為脆弱，不喜歡聽壞的消息，不看可怕的事，少數的人在心理上會變得幼稚，有返老還童的現象。而年紀大了，有些人因為心理上逐漸顧慮不到別人或外在環境的情況，與人談話時也只談自己的事與自己關心的事。這有點像是兒童時期時的自我中心的情形，但這並非自私的表現，而是因為其注意焦點變小。

另外，有些人可能會認為老年人不願意去學習新的事物，在面對事情的處理上也顯得固執而不知變通，事實上這是因為老年人在身體機能上的退化，動作反應都顯得緩慢，而當他們無法以這樣緩慢的反應去跟上周遭環境的快速變化時，老年人所使用的因應機制便是「以不變應萬變」，所以若要老年人學習新事物時，在課程的安排上須注意不可進行的過快。

肆、老人壓力調適

老人本身具有一套對壓力的心理動力反應，一但經歷到壓力，老人就會覺得對環境逐漸無法控制，因而增加了無助感和對依賴的矛盾心理，在這個階段，老人可能會經歷到「習得的無助感」（learned

helplessness) 的情形，而且這樣的情形常會無意的被老人的社會支持系統中的成員所增強，尤其是心理衛生、健康及福利服務傳送服務的系統；而習得的無助感常會導致心理病態的發生，所以根本的預防之道就是避免這種過程的產生 (Solomon, 1996)。

習得的無助感會引發三種情感，一是害怕，當老人在嘗試解決壓力時擔心自己不知會變成怎麼樣。再來是對自己、他人或現況的憤怒，以及對自己經驗到的無力及失控而憤怒。個人會不會感到害怕或憤怒或者兩者皆有，主要取決於其一生中如何因應壓力。因為隨著年齡的增加，壓力的反應模式是不會變的。第三種情感則是失落及感到自尊的傷害。

伍、老人的壓力

一. 急性及非預期的

壓力可分為二類，皆有失落的特徵。

1. 第一種失落是指社會支持系統方面。包括失去配偶、手足、朋友、親人等，其中對於老人產生最大的壓力的便是喪偶。
2. 第二種失落則是其他的類別，包括像失去健康、失去收入。

二. 慢性壓力

慢性壓力源自於老人的「受害過程」，受害程度可分為四個層面：經濟的、態度的、角色的及生理的。個人身在其中會覺得壓抑、生氣、無反應及無助，甚至將怒氣轉向自己或別人與社會。

1. 經濟的：不只包括被詐欺，也包括合法及被認可的政策，像是不足的年金、不當的醫療給付及通貨膨脹等。
2. 態度上：其起因於對老人的刻板印象的結果。常常老人的需求並不被認同，個別性也被抹殺。
3. 角色的：是指社會角色由正式機構化的角色轉換到無關緊要及非正式的角色，如

果老人無法接受此種轉換，他們可能會進入到無角色的狀態，而產生迷失、隔離的甚至是心理病態的情形，尤其角色期待的改變對男性而言，將由原本被期許養家、作決定的照顧者，轉變成被照顧者。

4. 生理的：包括像是對老人的虐待、對老人的劣質治療、不足的醫療照顧等。

陸、常見的老人心理問題

一· 對於功能減退的

不安：生理功能的減退除了對老年人帶來現實生活中的不便外，另一方面，也在心理上提醒著老年人，自己已處於衰退的情形，與死亡更為接近，這些都令老人感到相當的不安。

二· 不少的老人容易

陷入孤單且寂寞的日子，因而產生鬱悶不樂的心情，尤其有的孩子不能體會老年人的心情，甚至責罵、虐待老年人。另外，多半的老人都不輕易結交新的朋友，頂多只會維持過去的朋友，使得自己的社交圈越來越小，不僅聊天的人越來越少，時時也會接到老友一一死亡的消息，使得老年人的生活感慨傷心。

三· 喪偶的悲傷反應

老年人所要面對最傷心的事便是喪失自己的配偶。

四· 對於自己死亡的懼怕。