

銀髮族養心之道

◎長庚科技大學老人照顧管理系講師 陳曉容



隨 著高齡人口數的增加以及平均壽命的延長，使得高齡者面對生命重大事件的衝擊機會增加。然而，不論是老年人在居家照顧或是送往安養機構，往往都較重視生理功能的恢復，而忽略心理健康，因而產生老年人心理問題影響到生理的狀況，促使老年人身體機能衰退的更快。

●老年人常見的心理問題

一、失落

「失落」是人生各階段中，必須面對的許多危機之一。生命中面臨的失落包括退休後遠離職場的孤寂、失去對自己有意義的人或失去身心健康，讓社會疏離、孤獨感、無力感籠罩著大多數老年人的晚年生活，使得處在此種情緒下的老年人，多半沒有了價值感。

二、憂鬱

俗話說：「少年夫妻老來伴」，如果老年喪偶，必定會給另一方造成巨大創傷和沉重打擊，有人甚至會喪失生活下去的勇氣。因此，了解老年人憂鬱的常見心理因素，如：失落、哀傷、未能解決的矛盾情緒（憤怒、內疚）、慢性疾病及老化後自我形象改變的不適應，必須適時尋求專家的協助是十分重要的。

三、失智

失智是影響腦部功能的疾病，以認知功能障礙為主，其症狀包括：記憶、判斷能力、定向感、語言功能、執行功能等障礙問題。而失智的症狀並非同時一起發生，它是在生活中慢慢的出現，故失智也是導致功能喪失最嚴重的慢性疾病之一。不論是在職場退休，或是喪失情感依附關係，或慢性疾病所帶來的殘障，都迫使老年人不得不去面對一個全然失序及改變後的環境。在歷經痛苦的情緒掙扎與思緒釐清後，才有勇氣面對與處理壓力。

●老年人心理問題的處理

一、活到老，動到老，老而有趣

當年輕時，就要開始儲蓄年老時身體的本錢（養生）、社會人際關係的本錢（老友）、心靈的本錢（興趣或宗教信仰）。替自己選擇一種或多種「興趣」，讓生活充滿樂趣，或以自己的專業經驗傳承下一代，或做志工服務人群。其次，人在中年時就要提醒自己，學會適時的調節放鬆，找到自己心裡的平衡點，學會愛自己。再者，老年人需要延續年輕時期的興趣，持續的學習新知與分享，讓腦、心都動起來，才可防老化。

二、因為有愛，心理無礙

老年人大多都有慢性疾病，特別是慢性病後殘障所帶來的行動不便、長期臥床所產生的憂鬱、失智等問題。許多老年人為憂鬱及失智所苦，老年人的心理問題出現，不僅給老年人帶來諸多不便，甚至會影響到家人的生活，故需要家人持續的包容與關懷。

此外，當老年人面臨憂鬱、失智問題時，是一段漫長的經歷，需要人身安全的保障，故需要有人陪伴。經由照顧者與被照顧者互動關係的陪伴，產生安全感，才能讓老年人安心。

再者，老年長輩曾用他們的青春歲月拉拔了子女成人，當長輩邁向高齡時，出於愛與不捨，該如何面對兩代間的相處與照顧？相互依賴是穿越於照顧者與被照顧者之間蔓延的愛，是一種人生必經過程中愛的承擔。

三、黃昏之美，老而有尊

老年人應當避免負面思考，對於身邊的事物，多秉持正念去看待；要能關心自己身體情緒的狀況，作自己情緒的主人，而不被負面的情緒所牽制。

孔子說：「……，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」就是要我們知道這些只是一個人生的經歷，沒有什麼事情過不去的，而你的「心」不會被任何事情牽絆著走，才是老年人心理健康的法則。

建立自己的社會網絡與支持系統，在家人、朋友或宗教信仰中找到情緒溝通的對象，不論是情緒的喜、怒、哀、

樂都可以傾訴與分享。

俗話常說「家有一老，如有一寶」。老年人的智慧，其實是重要的社會資產，需要建立一個平台統整。此外，需要重新調整角色與職務，如何使老年人再次融入社會，進而提高社會參與和影響力，如透過專職、兼職、志工的方式，鼓勵仍有生產力的老年人繼續工作。

此外，政府目前推動建構高齡友善的環境，除了檢視對老年生活有利與不利的條件外，且依老年人的需求，改善城市軟硬體設施，讓老年人能安全無虞、無礙的參與。目的就是希望降低老年長者的失能、依賴，提供一個有尊嚴的老年生活環境。

● 結語

老年人心裡的快樂之源，可以從社會公益做起，有人可以讓你去關愛，生活中有目標可以盼望。能持續學習之心、常保持正念、也唯有心靈安頓，才能永保心理的健康。☯



☯ 老年人可透過社團提高社會參與和影響力