

老年社會學

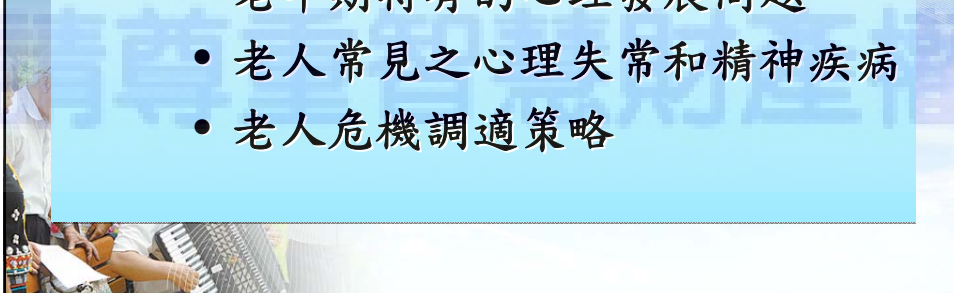
伍、老化的心理問題

講授：曾淑芬副教授



課程介紹

- 老人心理健康議題
- 老人常見的心理特徵
- 老年階段的情緒困擾
- 老年期特有的心理發展問題
- 老人常見之心理失常和精神疾病
- 老人危機調適策略



老人的心理健康議題 (1)

- **心理健康的人格特質包含**
 - 會有效地滿足他內心之需求
 - 健康行為與幸福感受可反映在他滿足之人緣關係、生活水準、事業、家庭、與學問之確實成就
 - 能夠解決日常生活工作之衝突
 - 保持理性思考、並改進群已關係
 - 能建設性地表達自己的感受而不傷到別人
 - 保持自信，能幹，及接受新的挑戰。
- **老人的心理健康是一種主觀福祉之情景**

老人的心理健康議題 (2)

- **健康長壽老人共同心理特質**
 - **知足知止，心靈平靜**：不患得患失，使自己永遠生活在平靜安祥的生活，自得其樂
 - **情緒穩定，心理平衡**：情緒善於調適，使中樞神經處於相對穩定的良好狀態，促進機體的生理功能協調。
 - **熱愛生活**：對任何事物都興趣盎然，生活在悠然自得的情境中
 - **心胸豁達開朗**：醫學心理專家們指出，這種心胸豁達性格開朗的特徵，可能在維持大腦皮質活動的平衡方面有積極的作用

老人常見的心理特徵(1)

- **失落感**(A Sense of Loss)：老人退休後，即喪失了自我的社會身份與地位，頓覺人生失落，自身之認同產生危機，社會認為 "You have nothing" 你什麼都沒有了。
- **無用感**(A Sense of Useless) 衰老代表無用了，"老廢了" 感覺 "夕陽無限好，只是近黃昏"。
- **自卑感**(A Sense of Self Pity) 老人覺得別人都嫌她老了，心理上之防衛天線，過度敏感，容易動怒，抱怨他人，攻擊他人。

老人常見的心理特徵(2)

- **疏離感**(A Sense of Alienation)：老人之失落，感覺無用。自卑就開始退縮，拒絕親友之往來，自我隔離，自作白日夢。
- **懷疑感**(Suspicion)：老人之心理不安，疑神疑鬼，感覺有人跟蹤，別人要謀害他，要偷取錢財，或是奪取生命。
- **孤獨感**(Loneliness)：老人自我孤立，閉目睡覺，感覺被親朋好友遺棄，被世界遺忘，經常跟狗貓為伴。

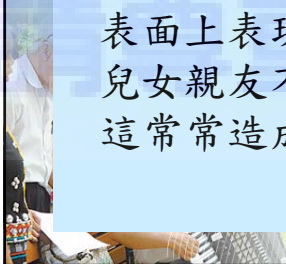
老人常見的心理特徵(3)

- **恐懼感(A Feeling of Fear)**：老人無法主宰自己之日常生活,如果疾病纏身,就會害怕死神即將來臨,將奪去一切,不能跟親人再見一面.
- **無助感(A Feeling of Helplessness)**：老人有時會”返老還童”,要鬧就鬧,要哭就哭,心理善變,有時會產生心理之誇大現象.



老人常見的心理特徵(4)

- **依賴感(A Feeling of Dependency)**：老人表現之自艾自憐,自覺衰老,兒女應當照顧.對於不願照顧之兒女,就使用激情法,有時候會參加鄰居老人之”訴苦比賽”,抱怨哭泣,數落自己兒女與媳婦之不孝情形以爭取同情.
- **矛盾感(A Feeling of Ambivalence)**：老人在表面上表現自己不必依靠子女之幫助,等到兒女親友不協助時,就開始謾罵子女不孝,這常常造成心理哀痛,寂寞與社會疏離感.



老人晚期需面對之情緒困擾

- 悲傷，哀悼(Grief, Mourning)：親友死亡或失業
- 自責與罪惡感(Guilt-Self blame)：後悔人生重大事故之決斷(Omission or Commission)
- 孤苦伶仃(Loneliness-alone)：被世界遺棄之感覺(No body)
- 憂抑(Depression)：忍氣吞聲、悶悶不樂
- 憂慮不安(Anxiety)：害怕被遺棄、害怕死亡、害怕子孫不孝
- 無助感(Impotence and Helplessness)：失去身份，失去社會權威地位
- 憤怒(Rage)：怨天尤人遭受不公平待遇

老人有四種特殊的發展問題(1)

- 身體及心智的功能減退
- 調適因多重失落導致的憂傷或憂鬱情緒
- 找尋繼續成為生產者的角色
- 處在被隔離的社會環境中維持自我認同

老人有四種特殊的發展問題(2)

• 身體及心智的功能減退

- 身體健康顯現過度的焦慮，老人對未來無能的恐慌
- 行動或思考上力不從心的感受，損傷老人自尊
- 無法接受衰老的事實，會採取自我防衛的措施，不願意別人說他老，不願承認年老而產生的容貌及體型的改變
- 老人喜歡談論自己的成就，對別人不同的意見變的敏感而易怒。

老人有四種特殊的發展問題(3)

• 老年期的多重失落

- 角色轉變(老年損失理論)
- 老年期喪失各種能力及角色, 隨著年紀增長, 喪失程度越嚴重
 - 工作角色、職業及社會地位認同喪失
 - 喪失親密的聯繫
 - 喪失性方面的興趣
 - 喪失身體方面的能力
 - 智力方面更為封閉
 - 社會化減退

老人有四種特殊的發展問題(4)

- 找尋繼續成為生產者的角色
 - 角色的不繼續及喪失
 - 退休女性擔當的角色比退休男性多
 - 女性就業大多所擔當的職位低於男性, 所以, 退休所造成的身心損害低於男性
- 處在被隔離的社會環境中維持自我認同
 - 對生活有希望及自我控制感
 - 有自我價值感
 - 能與人協同合作

老人常見之心理失常和精神疾病

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| • 鬱抑(Depression) | 帕金森症(Parkinson's Disease) |
| • 失憶(Dementia) | 震癲麻痺症 |
| • 譫妄(Delirium) , 狂言, 急性混亂 | 酗酒(Alcoholism) |
| • 早老性痴呆症候群 (Alzheimer's Disease) | 酗酒(Alcoholism) |
| • 自殺(Suicide) | 妄想狂(Paranoid) 偏執狂 |
| | 焦慮症(Anxiety) 恐懼症 |

協助老人危機調適的方法

- 與老人形成心理上的接觸
- 傾聽老人的心聲及回憶
- 了解事件的前因、以往如何因應、威脅的程度
- 耐心、智慧及幽默
- 尊重老人對自己所做的最有利決定, 充分運用社會資源(老人充權empowerment)
- 繼續關懷照顧聯絡

THE END

請同學記得完成課後測驗

