

离休老干部常见心理问题与护理对策

周洪

(中国人民解放军第九四医院门诊部 江西南昌 330002)

摘要:目的:探讨离休老干部常见不良心理状态,制定相应的护理对策。方法:对 7 540 例门诊及住院离休老干部的心理问题进行总结分析,同时给予积极疏导。结果:离休老干部常常存在离休综合征、空巢综合征、神经症等不良心理表现,制定尊重老年人格、重建健康模式的心理护理措施,能明显改善或消除他们的不良心理状态。结论:离休老干部普遍存在不良心理问题,及时做好心理护理工作能充分保证老年人身心健康,提高其生活质量。

关键词:老年;心理护理;护理对策

中图分类号:R 248.9

文献标识码:B

文献编号:1671-4040(2007)02-0079-01

我院于 2002 年 5 月成立离休老干部诊室,至 2006 年 6 月共接待就诊的离休老干部 7 540 例,其中男 7 523 人,女 17 人,收治住院 403 人,平均年龄 73 岁。在诊疗中发现他们除了身体疾患外,都不同程度地存在一些心理问题,这些问题与他们的地位改变、环境改变及个性等因素有关,并对原有疾病的恢复有十分不利的影响。针对这些问题,我们进行了原因分析与心理护理,通过共同努力,他们的情绪得到了明显的改善。现将 7 540 例离休老干部心理护理研究对策如下:

1 心理问题分析

1.1 离休综合征 离休综合征是指在职领导在离休后出现的适应性障碍^[1]。离休后由于职业生涯发生很大变化,从长期紧张而规律的职业生活,突然转到无规律、懈怠的离休生活,加之随着离休后社交范围缩小,人际关系发生了改变,这种应激因素对身心方面的干扰,使一些老干部在一个时期内难以适应现实生活,由此引发出一些偏离常态的行为,甚至引起其它疾病的发生或发作,严重地影响了健康。

1.2 空巢综合征 “空巢”是指无子女或子女成人后相继离开家庭,形成中老年人独守家的特点,特别是老人单身家庭,西方国家称之为空巢^[2]。离休老干部的子女大多工作较忙,闲余时间少,几乎不能与父母住在一起,仅是休息日来看看父母,相互交流甚少,而到医院就诊往往都是一个人或是老伴两人同来,身体不适、情绪低沉,免疫力较低,容易生病。

1.3 神经症表现 在家主要表现为坐卧不安,行为重复,犹豫不决,不知所措,由于情绪的改变而易急躁和发脾气,对任何事情不满或不快,易回忆或叙述以往的经历,每听到别人议论工作时,常常烦躁不安、敏感,怀疑是影射或有意批评自己;有的老干部情绪忧郁,甚至引起失眠、多梦、心悸、阵发性全身燥热感等;部分有更年期综合征的临床表现。这些现象在平时工作繁忙、事业心强、争强好胜的老干部中尤其突出。

1.4 角色转变 离休后的老干部自尊心强,性格固执,这类老人喜欢周围的人都尊敬他,恭敬他,依从他。这些老干部大部分都是从战争年代过来的,经常回忆自己一生所经历的事情,并以之为自豪。现在病了,常有一些失落感,总担心别人会轻视他,不重视他。

2 护理措施

2.1 尊重老年人格 在工作中我们发现,离休老干部更喜欢我们称呼他们原有的职务,他们有一种成就感和被尊重感。因此,对首次来就诊的老干部,在不知原有职务的情况下,称

呼“首长,您好”并主动搀扶入座。在知道姓名时,称呼“某老”;知道以往职务时,最好以职务称呼。通过护士真诚亲切的问候,与患者建立了互相信任的第一印象。

2.2 重建健康模式

2.2.1 建立新生活作息表 帮助老干部建立自己新的生活作息制度。了解每位离休老干部原有的作息制度,在此基础上进行调整,1 周后进行回访,1 个月后制定完整的时间作息表交于老干部。

2.2.2 建立群体关系 帮助老干部主动去接触新的环境,建立新的人群关系,并从这种新的人群关系上寻找新的乐趣,丰富生活、焕发精神、陶冶情操。帮助老干部养成良好的生活习惯,戒烟节酒。根据每个人的爱好,制定相应的起居、饮食、运动计划送给他们。鼓励他们多接触大自然的良辰美景,或欣赏优美的音乐艺术,赏玩一些花、草、工艺品或字画等。老干部大多有知识文化,通情达理,会愉快地接受^[2]。

2.2.3 营造良好的家庭环境 老年人需要家庭和睦,家庭成员的理解、支持和照顾。在对那种性格偏激、固执、从医行为较差的老干部,我们采取团体咨询的方法,与患者、家属一起讨论解决由于上述原因引起的康复问题。

2.2.4 健康教育处方 与老干部一起制定个性化健康教育处方,并对每位离休老干部进行计划实施及效果评估,适时调整。

3 讨论

人在情绪消沉、悲伤或焦虑不安的时候,会伴有胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少和生物化学调节失常;人情绪紧张、恐惧或忿怒的时候,会伴有脉搏加快,呼吸急促,血压和血糖升高,消化液分泌减少以及由于末梢血管收缩而引起手脚发冷等^[3],而离休综合征、空巢综合征会引起老年人免疫力下降,引起各种疾病。因此,注重老年患者的心理护理,是现代医学护理的一门课题,而离休老干部文化素质高,修养好,对护士就提出了更高的要求。护士不但要掌握老年人的生理、病理、心理等医学知识,还要有针对性地掌握离休老干部的特点,改善其不良情绪,真正做到让离休老干部从工作岗位上顺利过渡到宽松、休闲的退休生活中,身体和心理都得到健康,安享晚年。

参考文献

[1]孙建萍.老年人的心理卫生[J].护士进修杂志,2002,17(7):487
[2]张丽敏.老年病人的心理护理[J].内蒙古中医药,2000,19(S):113

(收稿日期:2006-07-05)