

机构养老人群心理健康教育的困境及对策

崔丽丽

(嘉兴南洋职业技术学院, 浙江 嘉兴 314031)

【摘要】本文探讨了养老机构中老年人群心理健康教育面临的主要困境及对策。心理健康服务提供者的缺乏、社会与文化的认知偏见,以及交流与社交的障碍,共同影响着老人的心理健康。为应对这些挑战,本文提出了增强专业心理健康服务、提升心理健康意识教育以及改善交流与社交环境的策略。通过这些综合措施,旨在为老年人创造一个更为健康和支持性的生活环境,提升他们的生活质量,并促进其社会功能的全面发展。

【关键词】机构养老人群; 心理健康教育; 困境; 对策

引言

随着全球人口老龄化加速,养老机构的老年人心理健康教育成为了一个不可忽视的议题。心理健康对老年人的生活质量和社会功能具有至关重要的影响,但实际情况显示,很多养老机构在提供必要的心理健康支持方面面临诸多挑战。这些问题影响了心理健康教育的有效传递,也削弱了老年人求助的可能性和教育的实际效果。因此,探索和实施有效的对策,以解决这些困境,并优化老年人的心理健康服务,成为了提升养老服务质量的关键路径。

一、机构养老人群心理健康教育面临的困境

(一) 缺少专业的心理健康服务提供者

心理健康的重要性与身体健康同等重要,对于老年人而言,心理健康直接影响到他们的生活质量和社会功能。专业的心理健康服务能够帮助老年人有效管理情绪,应对生活中的变化,还能预防和干预心理疾病的发展。然而,在实际操作中,许多养老机构面临专业人才短缺的问题。心理医生和心理咨询师的供应不足,使得机构难以为老年人提供持续和系统的心理支持。由于缺乏专业培训,养老服务人员在识别和处理老年人心理问题方面往往力不从心。这也限制了心理教育的普及,也影响了教育的深入和细致程度。

(二) 认知偏见与社会误解

在探讨机构养老人群心理健康教育的困境时,认知偏见与社会误解是一个不可忽视的重要因素。这些偏见和误解影响老年人及其家属对心理健康问题的认识和态度,也在很大程度上影响了养老机构心理健康服务的实施和效果。

认知偏见和社会误解根植于长期的文化和社会传统中,这些观念往往将老年人描绘为应静默承受生活挑战而非积极寻求帮助的群体。在许多社会

中,心理健康问题被视为个人弱点的标志,这种标签使得老年人在面对心理压力或心理疾病时更加难以开口寻求帮助。此外,普遍存在的一种误解是认为老年期的心理问题是不可避免的衰老过程的一部分,这种观点无疑忽视了老年人心理健康的可改善性和必须干预的紧迫性。

这些偏见和误解的存在影响了老年人的求助行为,也影响了社会对老年心理健康服务需求的认知和响应。养老机构在这样的社会文化背景下,面临着巨大的挑战:如何在缺乏社会支持和资源的情况下,提供必要且专业的心理健康教育和服务。此外,机构内部的护理人员和管理者可能也未能获得足够的训练来识别和应对老年人的心理健康需求,这进一步加剧了问题的复杂性。

(三) 交流与社交障碍

在机构养老人群中,交流与社交障碍是心理健康教育面临的一大困境。这些障碍限制了老年人在社交活动中的参与度,也对他们的情感健康和心理稳定造成了显著影响。

交流障碍通常源于老年人身体功能的退化,如听力减退和视力下降,这些生理变化直接影响他们的沟通能力。认知功能障碍,如阿尔茨海默病和其他形式的痴呆,也会削弱他们的语言表达和理解能力。这些身体和认知的限制使得老年人在与他人交流时可能感到困难和沮丧,逐渐导致他们避免参与社交活动,从而加剧了孤独和社会隔离的问题。机构环境本身可能并不总是支持或鼓励充分的社交互动。有时由于人力资源有限或者设施不足,机构可能无法提供足够的社交活动,这限制了老年人社交和交流的机会。缺乏刺激的社交环境可以加剧老年人的孤立感,进一步影响他们的心理健康。

二、机构养老人群心理健康教育对策

（一）强化专业心理健康服务

随着社会对老年人心理健康问题的关注度不断提高，养老机构需要采取切实有效的措施，以确保能够提供必要的专业支持和干预。心理健康服务的强化不仅仅是增加服务的数量，更重要的是提高服务的质量和专业性。这包括确保服务提供者具备相应的专业资格和经验，以及服务内容能够满足老年人特有的心理健康需求。高质量的心理健康服务应能够识别并处理从轻微的心理不适到严重心理疾病的全范围问题，同时提供个性化的干预方案。

在实践中，养老机构可以通过与专业培训机构的合作，定期为其护理和管理人员提供心理健康教育和培训。这样可以提升员工对老年心理问题的识别和应对能力，也能通过教育使他们了解最新的心理健康干预策略和方法。更进一步，养老机构可以设计和实施以老人为中心的心理健康教育项目，这些项目应当考虑到老年人的认知特点和接受能力。例如，通过组织生活故事分享会，让老人们在轻松的氛围中交流个人经历，这种方法不仅能够增强他们的社交互动，还能有效地缓解孤独感和抑郁情绪。同时，采用老年人易于理解和操作的技术产品，如简化版的智能设备或专为老年人设计的互动软件，可以进一步促进他们在技术使用上的自信，同时也为他们提供心理支持和咨询的新途径。

通过这些具体的措施，养老机构能够提供更专业、更高效的心理健康服务，还能够为老年人创造一个更为安全、支持和理解的环境。这种全方位的心理健康支持体系，将极大地提升老年人的生活质量和心理福祉。

（二）增强心理健康意识教育

在应对机构养老人群心理健康教育的挑战中，增强心理健康意识教育显得尤为关键。通过系统的教育和宣传，可以提高老年人及其照护者对心理健康问题的认识，还能有效地改变社会对老年心理健康的偏见和误解。此种教育策略需精心设计，以确保信息的正确传达和实际效果的实现。

心理健康意识教育强调的是心理健康的普遍重要性及其对老年人生活质量的深远影响。教育内容不应局限于简单的病症介绍，而应涵盖心理健康的多维度影响，包括情感、认知、社交及行为等方面。教育方案需要针对不同受众的认知水平和接受能力进行定制，以确保信息的有效传递和接受。在实践操作中，机构可采用多种策略来强化心理健康意识。首先，通过研讨会和讲座等形式，邀请心理

健康专家和医生向老年人及其家属讲解心理健康的基本知识，解释常见的心理问题及其预防和干预措施。这些活动应结合互动环节，比如问答和角色扮演，以提高参与度和教育效果。同时，养老机构应利用现代媒体工具进行广泛宣传。例如，通过社交媒体、机构网站和电子邮件通讯，定期发布心理健康小贴士、案例研究和治疗成功的故事。这些内容应简明扼要，易于理解，能够引起老年人及社会公众的共鸣。此外，制作视频和印刷材料，如小册子和海报，也是有效的传播方式，特别是在覆盖那些不常使用数字设备的老年人时。

机构还可以与当地社区、教育机构和心理健康专业组织建立合作，共同开发面向老年人的心理健康教育项目。这些项目能够提供教育，还能为老年人提供实际的心理健康服务，如定期的心理评估和咨询服务。合作项目可以增加资源的有效利用，扩大服务的覆盖面，同时提高教育和服务的专业性和持续性。通过这样一系列综合性的策略，养老机构能有效增强老年人群体的心理健康意识，还能促进整个社会对老年心理健康问题的关注和理解，从而提升老年人的生活质量和社会福祉。

（三）改善交流与社交环境

认识到交流和社交的重要性对老年人的心理健康至关重要。有效的社交互动可以提高生活质量，减少抑郁和焦虑的症状，同时增强个体的自我价值感和归属感。因此，养老机构应当致力于创造一个既能满足老年人生理和心理需求，又能促进积极社交的环境。

养老机构需要采取多维度的策略来优化老年人的交流和社交环境。这包括提供适合老年人使用的通信辅助设备，如助听器和视力辅助工具，以及设计和实施针对性的认知支持程序，帮助那些有认知障碍的老年人保持其沟通能力。同时，调整公共区域的设计，确保它们既舒适又方便老年人使用。包括有适宜的照明、无障碍通道、安全的座椅和易于交流的空间布局。例如，设置圆桌让人们围坐可以促进视线交汇和对话，而开放式的休息区可以鼓励老年人更频繁地与他人互动。

创造更多促进社交互动的机会也至关重要。这可以通过组织定期的社交活动、兴趣小组和互动研讨会来实现。这些活动应当包括老年人感兴趣的内容，还应当鼓励他们积极参与，从而提高他们的社交动机和满足感。例如，艺术和音乐治疗项目不仅能激发老年人的创造力，还能为他们提供表达自我和沟通的新途径。养老机构还可以采

用现代通信技术如视频通话、社交媒体平台和互动软件来帮助那些行动不便或远离家人的老年人保持与外界的联系。简单易用的技术解决方案可以帮助降低操作难度，使所有人都能参与到日常的交流和社交活动中。

最后，培训机构工作人员识别并适应老年人的特定沟通需求也是非常关键的。通过专业培训，护理人员可以更好地理解和满足老年人在交流和社交方面的需求，从而有效地支持他们的社交参与。通过这样的综合性解决方案，可以减少老年人的交流与社交障碍，还能显著提升他们的生活质量和心理福祉。这需要机构在政策和实践层面上持续投入和创新，以确保所有老年人都能在其晚年享有充实和支持性强的社交生活。

（四）通过网络加强老人与外界的联系，增强老人亲情支持

在机构养老环境中，运用网络技术加强老年人与外界的联系，并增强他们的亲情支持，是对传统心理健康教育模式的重要补充和创新。这种策略能帮助缓解老年人的孤独感和社会隔离，还能显著提高他们的情绪和整体生活质量。为此，养老机构应采取积极措施，确保老年人能够通过现代通信技术顺畅地与家人和朋友保持联系，享受到持续的亲情与社会支持。

养老机构可以设立专门的通信设施，配备适老化的技术设备，如大字体显示屏和高对比度界面，确保所有设备都易于老年人使用，即使是视力和听力有所下降的老年人也能方便使用。同时，定期组织家庭聚会成为连接老年人与远方家人的桥梁。可以利用微信语音电话，安排老年人与家人进行面对面的交流，无论是分享家庭新闻、庆祝节日还是一起观看节目，丰富老年人的社交生活。

进行网络安全教育也至关重要，内容涵盖如何识别网络诈骗、保护个人隐私和避免网络陷阱等，以确保老年人在享受网络带来便利的同时，也能够安全地使用互联网。最后，鼓励家庭成员积极参与是提升这一策略效果的关键。养老机构应与家庭成员保持紧密沟通，强调定期通过网络与长者联系的重要性，并提供必要的技术支持和建议。这种家庭成员的参与能增强老年人的幸福感，还能促进家庭与机构之间的互信与合作。

通过这些措施的实施，老年人在养老机构的心理健康和社交生活将得到显著改善，从而为他们创造一个充满爱和关怀的生活环境，加强家庭与养老机构之间的联系和合作。这种多维度的亲情支持网络，提升

了老年人的心理健康，也增强了他们的社会参与感，是实现老年人心理健康教育目标的重要途径。

三、结束语

在探讨机构养老人群心理健康教育的困境及对策中，我们发现老年人的心理健康是个体的需求，更是社会关注的焦点。从专业心理服务的缺乏到深植于文化中的偏见，再到交流障碍和网络联络的利用，每一个环节都是对机构养老服务体系挑战与机遇的体现。通过本文的探讨，我们明确了养老机构在老年人心理健康教育上可以采取的具体策略，旨在为老年人创造更加健康、支持性的生活环境。终究，心理健康教育的目的在于提升老年人的生活质量，使他们的晚年积极地享受人生，感受到来自社会各界的关爱和支持。

参考文献：

- [1]王斌艳，吴玥，毛学蕴，等.基于社会生态理论的浙江省城乡居家养老群体中医药服务需求与利用研究[J].浙江中医药大学学报，2023，47（2）：142-147.
- [2]齐涵，贾鹏举，王春燕，等.心理健康教育对北京市养老机构老年人的干预效果及其影响因素[J].首都医科大学学报，2023，44（1）：27-34.
- [3]江河，李立清.社区居家养老服务，家庭代际交换与老人健康[J].中国卫生事业管理，2023，40（7）：508-515.
- [4]阮慧华.社区居家养老心理健康教育服务的行动路径[J].生活教育，2021（9）：90-92.
- [5]王琳晶，常红，关立峰，等.社区居家养老老年人心理健康相关方面的教育研究[J].教育现代化，2019（55）：291-292.
- [6]东海林，万结美.中国健康养老2.0业态与健康福祉职业教育机遇[J].医药高职教育与现代护理，2018，1（1）：11-14.
- [7]张青青，吴美珍.民营养老机构老人精神慰藉需求分析及对策研究——以杭州市为例[J].智富时代，2015（12X）：131.
- [8]贾君杰，郭继志，李敏，庄立辉，沈郁洪，朱宇航，王瑞梅，张涵.山东省机构养老老年人心理健康状况及影响因素研究[J].中国医学伦理学，2016，29（5）：817-820845.

作者简介：

崔丽丽（1991.06-），女，汉族，浙江嘉兴人，助教，本科，研究方向：智慧养老。