让银龄更健康 让心灵有港湾

——多方协力共筑老年心理健康防护网

我国60岁以上人口已突破3亿，老龄化社会正加速到来。在物质生活不断改善的今天，老年人的心理健康已成为“健康中国”战略中不可忽视的命题。今年全国老年健康宣传周以“银龄健康，从心启航”为主题，呼吁全社会关注老年人的精神需求——他们或许面临孤独、失落，或正适应角色转变，却鲜少主动倾诉。

这是一场需要多方协力的“温柔革命”：子女的耐心倾听、社区的温情服务、医疗的专业介入，乃至公共空间的适老化设计，都能成为照亮“夕阳红”心灵角落的微光。让我们以行动回应这一时代命题，用理解与陪伴帮助老年人跨越心理鸿沟，让长寿时代不仅延展生命的长度，更赋予生命从容的温度。

现状

我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状

精神科医生指出，随着老龄化社会的到来，老年人的身心健康成为备受关注的公共卫生问题，对于老年人的心理问题，要及早发现和干预。

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。也就是每4位老年人就有1位存在抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

专家坦言，现代家庭规模小，一些老年人无人倾诉、缺少社交，长期的孤独感容易引发抑郁。但强烈的病耻感，让他们往往并不愿意直面抑郁，寻求帮助。“看到周围的人出了什么事情了，然后就会联想到自己，而且到了60岁之后，不可避免地会出现生理性的大脑萎缩，这些问题综合在一起了，那当然导致老年人会出现更多的一些情绪调节的问题。”上海市精神卫生中心老年科主任医师岳玲解释道。

湖南省第二人民医院副院长、精神卫生专家袁宁说，身体机能减退、退休后社会角色转变、慢性病困扰等因素让一些老年人产生了焦虑、抑郁、孤独等不良情绪，如果这些情绪得不到及时排解，则有可能出现心理问题。

“抑郁症、焦虑症是老年人常见的心理疾病。”国家精神疾病医学中心、中南大学湘雅二医院精神病学科主任医师周建松说，老年人抑郁症主要表现为睡眠障碍、活动减少、情绪低落、易激怒、消极等，严重时可能会出现幻想和妄想。老年人焦虑症则主要表现为对自己的身体过分关注、夸大或曲解自己的疾病，出现持续的紧张、不安情绪，甚至出现肠胃不适、心悸、头痛等躯体化症状。

“老年人的心理健康问题亟需得到及时干预。”袁宁表示，患上轻度心理问题的老年人应及时接受心理咨询，如果老年人患上严重的心理疾病，则需要到专业医疗机构确诊，在医生的指导下接受药物治疗、心理治疗等综合治疗。

2022年6月，国家卫生健康委就提出，要对65岁及以上老年人开展心理健康评估，但要真正及时发现老年人的情绪变化，需要家庭、社会多层面的干预，来早发现，早诊断，早治疗。现在在一些专科医院里，还会特意为老人们安排团体治疗，让大家围坐在一起，敞开心扉，让老人们减少孤独感。

破局

多方行动织密老年心理健康“守护网”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

在服务老年人健康保障方面，广州今年将免费为30万老年人进行认知功能筛查，目前，包括老年认知功能和心理健康等项目筛查正持续进行。

近日，在广州市雕塑公园，多家医院正联合举行义诊服务，现场为老年人提供心理健康咨询评估、老年常见病防治等专业服务，广州今年将免费为30万老年人进行认知功能筛查。针对初筛中发现的可疑病人，医院将开展血浆生物标记物检测，可以提前10到15年发现早期病变。此外，老年抑郁症问题也不容忽视，一些老年人无人倾诉、缺少社交，容易引发抑郁。

家庭层面，亲情陪伴是良药。子女应尽可能抽出更多时间陪伴父母，定期回家看望，与他们一同进餐、聊天、看电视。即便工作繁忙，也可通过电话、视频等方式，每天与父母保持密切联系，让他们切实感受到子女的关爱。

社区层面，可以考虑打造温暖港湾，定期邀请专家为老年人举办心理健康讲座，普及心理健康知识，传授实用的心理调适方法。通过讲座，提高老年人对心理健康的重视程度，增强自我心理保健意识。组织社区志愿者为老年人提供陪伴、帮助等贴心服务。志愿者可以定期上门看望独居老人，陪他们聊天、购物、做家务，让老人真切感受到社会的关爱。完善社区活动设施，设立老年活动室、棋牌室、健身房等场所，为老年人提供充足的休闲娱乐空间。鼓励老年人积极参与社区活动，增进彼此之间的交流与互动。

展望

从“老有所养”到“老有所为”

让老人创造金色年华的“意义感”不失为抵抗抑郁的一个好办法。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

今年3月，北京一企业发布的“银发岗位”招聘信息，冲上了#老人再就业简历含金量有多高#微博热搜榜，单日总阅读量突破4200万。网友晒出的老年人“宝藏简历”令人惊叹：72岁北京阿姨精通书法、推拿等多项技能，甚至业余时间学习智能教学系统开发。

在行业人士看来，这场网友积极讨论的“老年人简历”中，不仅展现了银发群体专业的职业素养，更折射出老龄化社会背景下人才价值重构的深层变革，同时越来越多的企业都在积极探索吸纳银发群体加入，他们丰富的工作经验和阅历或能发挥举足轻重的作用。

这项名为“时光合伙人计划”的招聘活动，致力于吸引一批有志于为银发人群服务的银发伙伴和志愿者。从岗位设置看，从书法、养生、油画、舞蹈、模特、手工等领域的兼职讲师，到配音师和自由撰稿人，再到终身学习志愿者，只要身体健康、心有余力，认同“终身学习”理念，均可不受学历和工作背景限制，再度参与社会工作。

据了解，“时光合伙人计划”岗位发布后，吸引了近千人投递简历，大多数应聘者都拥有30年以上的丰富工作经验，更有不少硬核技能让招聘团队惊叹不已，其中不乏精通书法绘画的艺术家、太极拳非遗传承人、国家注册二级心理咨询师、拥有40年教龄的高校教师、技艺高超的推拿大师等。

对于这一消息，众多网友直呼“80岁老中医申请出战”，也有网友推荐自己的爷爷奶奶申请岗位。更有网友玩起了梗，称“70岁正是奋斗的年纪”“决定65岁再就业”。

李建中便是此批招募的首位银发讲师。李建中自幼研习太极，本身已是一位技艺非凡的太极大师。从网上看到“时光合伙人计划”，他投递了简历，凭借扎实高超的太极技艺通过面试后，顺利地在四季千尺老年学堂开始了第一次授课。

业内人士表示，“银发再就业”的背后是银发人群“积极老龄观”的显性表现，他们已从单一的“发挥余热”到形成独特“供给热源”发挥价值，形成从老有所为、老有所养到老有所学的良性循环。

（综合新华社、人民政协网、《新京报》等）

守护“夕阳心灵” 需全社会同题共答

◎ 刘霁月

26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，这一数据意味着，在公园长椅上独坐的身影、在诊室反复检查身体的老人、在子女离家后沉默的晚餐背后，可能都藏着一颗需要关怀的心。

老年人的心理困境往往隐蔽而复杂。老年人更愿意承认自己“胃疼”，却很少主动诉说“心痛”。身体机能衰退、社会角色转变、亲友逐渐离去，都可能成为情绪问题的诱因。更令人忧心的是，许多老人将心理不适转化为躯体症状，反复求医却效果不佳；或出于“不愿添麻烦”的心理，将孤独与压抑埋藏心底。这种心理问题的“躯体化表达”，使得问题更难被及时发现和干预。

破解这一困局，需要构建多层次的支持网络。家庭关爱是第一道防线——子女的定期探望、耐心的倾听，都能成为抚慰心灵的良药。社区服务也不可或缺，无论是心理健康讲座，还是兴趣活动小组，都在为老人搭建情感交流的平台。预防性干预比事后治疗更为重要。

让晚年生活充满“意义感”，是促进心理健康的治本之策。当72岁的老人学用智能手机，当退休教师重返讲堂，当太极拳爱好者在社区开班授课，我们看到的不仅是个人价值的延续，更是心理健康的积极维护。持续学习、社会参与、自我实现，才是抵御心理问题的长效疫苗。

老龄化社会考验着一个文明的温度。从子女的一个问候电话，到社区的一个适老化改造；从医院的一次心理筛查，到企业的一个“银发岗位”，每个微小行动都在为“夕阳心灵”注入温暖。当我们以整个社会的善意守护老年人的心理健康，实现的不仅是“老有所养”，更是“老有所乐”“老有所为”。这既是对传统孝道的现代诠释，也是对未来自己的温柔照拂。

小贴士

如何打破父母们“没事，我很好”困局

1. 在与父母沟通时，子女们避免说“别瞎想”等话语，而是改用“细心观察+确认情感”的沟通模式，通过共情打开心门。比如，“您最近总说胃疼，是不是有什么心事？”“您最近总是闷闷的，好像不太开心？”

2. 每天花一点时间陪伴父母，让他们感受到温暖，如每天抽10分钟与父母交谈或者陪父母散步，如果确实不在身边，可以选择视频聊天，打破“报喜不报忧”的传统模式，主动向父母讨教生活经验。

3. 与父母共同设定一些容易完成的小目标，如：请父母帮忙浇花/热牛奶/购物等，主动向父母表达感谢，帮助父母重新建立价值感。

4. 鼓励或陪伴父母参加集体活动，培养兴趣爱好，积极进行户外活动，营造良好的家庭氛围。

5. 当父母出现持续2周以上的情绪低落、兴趣减退（如不想做事）、精力不足或疲乏感，甚至出现消极言语（感觉生活没有意思，或绝望感）时，应立即寻求专业医师帮助。

那些说着“没事”的老人们，可能正在等待有人读懂他们的“有事”。让我们共同努力，维护老年人心理健康。