

人老心不老

談高齡長者心理狀態

— 耕心療癒診所主治醫師
陳柏豪醫師



2018年4月，台灣內政部宣布我國六十五歲以上人口達14.05%，達到世界衛生組織定義之「高齡社會」，而2020年國家發展委員會推估資料顯示平均每4.4名青壯年人口需負擔一名長者。人口老化既已經成為事實，如何因應年紀增長卻不要帶給兒孫負擔，是許多高齡者想要知道的議題。隨著年紀的增長，生理上自然會逐漸出現限制，包括感官可能變得遲鈍、免疫系統降低導致更容易生病、消化系統的退化讓食慾變差，營養更容易缺乏，並且伴隨著心肺功能、肌肉骨骼系統也都會出現不同程度的疾患，隨著生理上的限制，高齡者也容易伴隨心理疾患，根據世界衛生組織的統計，約有10-15%的長者出現憂鬱症狀，這其中包含約有3%的人達到鬱症的診斷，具有生理問題的長者更有近半者出現焦慮的情況，因此不得不注意高齡者的心理健康。

伴隨老化的過程，我們會經歷力不從心的感受，首先是發現自己開始出現忘詞、叫不出名字、不記得前一秒自己想要做什麼、也需要更多次的學習才有辦法記得人名或操作程序。隨著年紀增長，人的心理的彈性度跟反應速度會相對地下降，過去得心應手的事物現在需要更長的時間來做反應，更遑論要學習新的事物了。這種對於失去自控的感覺很容易讓人出現情緒，有些人可以幽默的自嘲，但也有人會出現緊張、憤怒，更有人會出現憂鬱的狀況。要知道這些情緒都是合理的，畢竟對於每個人來說，老化都是第一次的體驗，擔心自己是不是不再重要，害怕自己被淘汰了，這樣的體驗所喚起的是生命最深的恐懼：擔心被拋棄。有的人因此減少跟人群接觸，害怕被發現自己能力不如從前、害怕被人看輕、有些人則是執著在既定的規則裡面，防備不讓別人戳破自己的堡壘。這些情緒，如果不妥善的處理，很容易惡性循環造成人際衝突及社會適應不良。

面對老化，第一個需要被處理的還是情緒，正面的去面對自己為什麼會有這樣的情緒需要相當的勇氣，如同剛剛講的，這些情緒的來源或許都在於面對不確定的未來所感受到的不穩定、失去自我控制的能力，年長者害怕丟臉、羞於見人。如果真的詢問身旁的人，多數親人反而不會這樣認為。如果能嘗試將自己遭遇到的困難跟身旁的人分享，能夠讓彼此不再猜忌對方的需要，便可以減少許多不必要的誤會，增加彼此信任。

接下來，如何安排自己的生活變得很重要，整體來說，盡量維持穩定的作息、適度的人際互動刺激都是很重要的。賦能對於高齡長者的心理狀態維持健康相當的重要，從過去家中長輩所熟悉的工作、習慣或興趣中尋找活動目標，鼓勵他們安排自己的日常作息，並且適當的從旁協助，不要吝嗇去讚美長者的努力，都能讓長者逐步調整自己的步調，重新找到生活重心，維繫規律的生活。

待長者重拾規律生活的时候，我們就可以開始鼓勵他們多與同齡的人去做交流。社會上其實有相當多的資源可以提供長者運用，包括各地政府教育局社會教育科所提供的樂齡學習網、結合大學所開設的樂齡大學，另外

還有各地區公所所舉辦的社區教育、樂活活動，退輔會相關的訓練課程，都是我們可以善用的資源，大部分參與這些活動的人通常年紀相仿，但卻是由各行各業退休、彼此背景相異，由於課程通常會要求同學分組合作完成某項作業、活動，會讓參與學員不得不主動去與人互動，踏出第一步後，學員們就會進一步的去交流、分享，這些都可以讓長者提取過去的人際互動技巧，並且能再度將重心放在協助他人的目的上，加強對自己的信心，重建歸屬感。

除了上述幾項可以供長者安排適當的生活，協助長者調整生活外，家中成員結構的調整也是相當重要的。應長者就醫需求的增加，家中勢必需要做些人力上的調整，這些事情需要夥同全家人協商討論，並且建立輪替、應變的機制，要清楚這項工作並不是一朝一夕，而是長期影響。如果家人能夠同心協力去做適切的安排，自然可以分攤照顧的壓力，照顧者也較能好好處理自己的情緒，比較能夠正向回饋長者的需求，家中所有的成員也比較能夠去理解高齡長者的狀態，在遇到突發事件時的溝通就能得心應手。在此同時，家中成員一樣可以適度的去拜託家中長者協助，可以視他們的體力去做安

排，購物、處理食材、清潔打掃、物品收納、照顧家中寵物或者園藝等等，如此一來，長輩自覺對家中有所貢獻，家中的人自然對長輩多了一份感謝，也可以增加彼此的話題。

「家有一老，如有一寶」，在面對高齡化社會的衝擊，如何健康老化、安排豐富且有趣的老年生活，維持身心健康是每個人終將面對的課題，在協助及照顧家中長輩的過程，其實也是思考如何適當的安排自己未來生活的契機。尋找外援、建立互信、即時溝通、適時關心，就能穩健而優雅地邁向老化。



陳柏豪醫師
高雄醫學大學醫學系畢
高雄長庚醫院精神科系住院醫師
台灣精神科專科醫師
耕心療癒診所主治醫師