

# 云南老年人心理健康关爱服务研究

李田伟

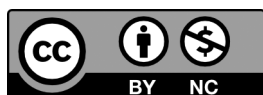
西南林业大学马克思主义学院，昆明

**摘要** | “十四五”时期我国社会将进入中度老龄化阶段。为有效回应云南老龄社会“未富先老”的困局，文章首先梳理了云南老年人心理健康服务需求存在对心理健康保健认知度不高和主客观心理健康需求偏差等问题；其次，对云南老年人心理健康服务的现状问题进行剖析；最后，从顶层设计、多维度主体及社区共同体视角，提出优化云南老年心理健康关爱服务的路径及对策。

**关键词** | 云南；老年人；心理健康；服务

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



第七次全国人口普查数据显示，我国 60 岁及以上人口 2.64 亿，占全国总人口的 18.70%，其中 65 岁及以上人口 1.91 亿<sup>[1]</sup>，占全国总人口的 13.50%。相关专家预测，在“十四五”期间全国老年人口将突破 3 亿人，意味着我国将从轻度老龄化阶段迈入中度老龄化阶段，这和世界大部分国家老龄化趋势经历一致。在国家卫生健康委等 15 部门联合印发的《“十四五”健康老龄化规划》<sup>[2]</sup>中提出，到 2025 年，老年健康服务资源配置更加合理，综合连续、覆盖城乡的老年健康

基金项目：西南林业大学 2020 年度人文社科校级科研项目“云南老年人心理健康关爱服务研究（项目编号：WKYB11）”。

作者简介：李田伟（1981-），女，内蒙古海拉尔人，西南林业大学马克思主义学院副教授、硕士生导师，研究方向：马克思主义理论、心理健康研究。

文章引用：李田伟. 云南老年人心理健康关爱服务研究 [J]. 社会科学进展, 2022, 4 (4): 371-378. <https://doi.org/10.35534/pss.0404032>

服务体系基本建立,老年健康保障制度更加健全,老年人健康生活的社会环境更加友善,老年人健康需求得到更好满足,老年人健康水平不断提升,健康预期寿命不断延长。可见,国家顶层设计彰显出积极老龄化的理念和要求。然而,老年人个体能力下降,特殊生命事件时有发生,据调查显示,目前我国老年心理健康者不足1/3<sup>[3]</sup>,关爱老年人口的心理健康刻不容缓。随着老龄化社会的发展,国家将老年人心理健康促进行为列入2030健康中国行动计划<sup>[4]</sup>,2019年,国家卫生健康委员会启动了针对老年人心理健康的关爱项目<sup>[5]</sup>,专门为老年人提供心理健康宣传、心理健康普查、心理咨询疏导等一系列活动。

据云南省老龄工作委员会办公室统计,截至2020年底,全省60周岁以上老年人口达610万人,占云南总人口的12.6%,其中,昆明市60周岁以上的户籍老年人达112.9万人,占户籍总人口的19.37%。云南省呈现出增速快、基数大、高龄化、空巢化等特点<sup>[6]</sup>,老龄化进程加快,即将面临“未富先老”的困局。本文从积极健康老龄化的视角,提出发挥社区在老年心理健康关爱服务中的作用,优化云南省老年心理健康关爱服务路径和相关建议对策,对于提升基层社会治理的社区心理服务体系水平具有重要启示意义。

## 1 云南老年心理健康服务需求特点和问题

云南由于受经济水平和社会环境影响,人们对心理健康保健的认知度不高,对老年心理健康问题甚至存在一些社会偏见和歧视。在空巢老人集中的地区,老年人特别容易产生孤独感,并引发抑郁、焦虑等一系列情绪问题。主要表现为:(1)随着生理的衰老,老年人的感知能力逐渐退化甚至失常,认知能力、语言能力等开始衰退,记忆力不断下降,想象创造能力逐渐流失;(2)老年人的自我效能感降低,老年个体的自我认知发生偏差,出现不同程度的自卑心理;(3)退休综合征困扰。老年人的性格特征可能会在退休前后发生较大改变,情绪波动较大,容易出现抑郁、失眠等负面体验,缺乏幸福感;(4)老年人渐渐失去对新鲜事物的好奇和尝试,喜欢回忆陈年往事,开始变得固守己见,且表现出对躯体疾病的敏感和死亡的恐惧。心理疾病在我国老年人中已经呈现出“年轻化”的趋势,低龄老人和中老年人面临罹患抑郁症、焦

虑症等精神疾病风险逐年增多。据中研普华《2020—2025 年中国老年健康服务行业市场全景调研与投资前景预测报告》显示,中国老年焦虑症状检出率为 22.11%,老年抑郁症状检出率为 22.6%,城市老年人心理健康率和农村老年人心理健康率分别为 30.3% 和 26.8%,农村老年人口心理健康水平低于城市老年人口。

老年人的需求能否得到满足,直接影响他们的心理健康状况。新形势下,老年人群的健康公平需求、照护需求、精神服务需求、智慧养老需求<sup>[7]</sup>等正在发生新的变化。这些需求涵盖了老年健康需求的物质层面和精神层面,因而关爱老年人不仅要对其进行外在物质赡养,还应注重精神心理的赡养。云南老年人对心理健康服务需求的主客观体验不一致,他们普遍有较高的心理健康服务客观需求,但因认知观念影响对心理健康服务的主观需求存在排斥和盲区。部分老年人因心理问题或心理诱因而诉诸躯体化疾病,进而演变为慢性疾病。

## 2 云南老年人心理健康服务现状

### 2.1 老年人心理健康服务工作处于摸索阶段

云南老年人的患病率达 59.8%,是 18 ~ 59 岁人群的 3.36 倍。89.61% 的云南老年人死于慢性病,失能半失能老年人口数量持续增加<sup>[8]</sup>,已占老年人口的近 20%。面对老年人不容乐观的健康现状,云南省把推进老年健康促进行动作为实施积极应对人口老龄化战略、建设健康云南的重中之重,扎实开展老年健康促进行动,为老年人创造安享晚年的生活条件。2020 年制定出台云南省《关于建立完善老年健康服务体系的实施意见》<sup>[9]</sup>,推动构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系,提升满足老年人健康服务需求的供给能力。重视老年人心理健康,为老年人特别是有特殊困难的老年人提供心理辅导、情绪纾解、悲伤抚慰等心理关怀服务。《意见》中尽管已经开始正视老年人存在的心理健康问题,然而因缺乏与之配套的政策、法规、制度、体系,暂无明确而具体的指导方案,政府投入的资金更多侧重于公共养老服务机构的硬件设施建设,使得老年人心理健康服务方面的资金、人员配套匮乏,云南老年人心理健康服务工作整体处于摸索阶段。

## 2.2 老年人心理健康服务水平亟待提升

健全和加快我国社会心理服务体系建设必须从社会治理的最小单元（即社区）开展。关爱老年人心理健康，从服务保障看，云南无论推行“9064”还是“9073”的养老服务格局，都面临90%的老年人居家养老问题，社区不仅要为居家养老的老年人提供配套的服务设施，还要提供生活便利服务和医疗保健服务。然而，目前社区老年服务设施在数量、内容、规模与服务水平上的供给上还远远不能满足庞大的老年群体的照护需求。从服务内容看，针对老年人心理干预的工作主要来自医学和心理学领域，医学领域主要关注身患某种疾病（躯体疾病或精神疾病）的老年群体。心理学则侧重对患有情绪障碍或心理疾病的老年群体进行干预。而就面向广大社区普通老年人的心理健康服务内容简单，形式单一，覆盖面窄。仅有个别社区可提供一对一的心理咨询服务，缺乏系统且专业的涵盖心理评估、咨询、疏导、危机预警等系列的心理健康服务。从服务专业化水平看，老年心理健康服务针对性和专业化水平较低，社区心理健康服务人才极度缺乏。目前社区老年服务人员综合素质良莠不齐，缺乏老年心理健康相关知识背景和针对性培训，通过社区资源开展的老年心理健康服务相对匮乏。

## 3 优化云南老年心理健康服务的路径及对策

### 3.1 涵盖老年个体心理咨询与社会心态培育的心理健康服务顶层设计

近年来，对建设社会心理服务体系的重视已上升到提升国家治理能力的战略层面。依据中央文件，社会心理服务体系包括关注个体的心理健康服务层面和关注群体的社会心态培育层面。老年人的心理健康是受其身体健康、家庭关系、经济条件、陪伴状况、知识水平、社会参与程度、对退休生活的适应能力等多种经济社会因素共同影响的结果<sup>[10]</sup>。加强和改善老年人心理健康，构建涵盖老年个体心理咨询与社会心态培育的老年社会心理健康服务保障体系，须多措并举、综合施策。

适应积极老龄化和健康老龄化战略，要高度重视老年人心理健康问题。可

将全力推进老年心理健康服务体系建设作为健康云南建设的重要内容,调动全社会参与力量,大力弘扬中华民族尊老爱老的传统美德,推动老年友好型社会的建设和发展,加大对老年人心理健康关爱服务的财政投入。进一步明确政策落实落地责任部门,出台针对老年心理健康服务的政策规定,逐步建立覆盖城乡的老年心理健康服务网络,提升基层社会心理咨询服务供给能力。

加强云南老年人心理关爱服务供给,落实老年人心理关爱服务。2020年,云南省从涉老部门、领域、老年协会、学会遴选骨干成立了云南省老年健康促进行动工作组,但由于配套政策、法规等制度供给相对不完善,工作组具体工作内容不明晰,需要进一步明确工作内容,确定专项行动方案及专项行动年度工作重点,将工作任务分解到个人,部署到基层。从高校、医疗卫生机构遴选专家,成立老年心理健康促进行动专家咨询委员会,明确职责和工作内容,组织开展调查研究、分析论证,为老年健康促进行动督导、监测、考核等有关工作提供技术支持和专业咨询;宣讲老年健康促进行动的有关政策措施,普及健康知识;参与制定老年健康服务相关制度、标准和规范。值得说明的是,云南省老年人心理关爱服务体系作为一个有机整体,需要从经济、社会、文化、政治等诸多方面考查,建立与之对应的法制支持、政策指引、理念法制与监管变革等机制。

### 3.2 个体、家庭、社会多维度探索老年人心理健康关爱服务

依据生态学观点<sup>[11]</sup>,影响老年人身心健康的因素包括社会文化环境、人际环境、个人环境和当下情境。因而,构建老年心理健康关爱服务体系,既要关注个体层面,也要关注家庭层面和社会层面的多维度作用。

从个人层面,改变老年人心理健康观念,提升老年心理健康认知度。焦虑、孤独、抑郁偏执等消极情绪会导致身体器官的停滞与退化,而保持乐观愉快的情绪和积极有为的健康心态,能影响腺体分泌,促进身体健康的力量,从而使身体各项机能处于平衡稳定相互协调的状态<sup>[12]</sup>。老年人在认识上关注自身心理健康,树立起心理健康的新观念,可有意识地通过心理健康教育讲座、宣传、老年社区心理文化建设等渠道,主动获取老年心理保健技巧和心理健康知识,学会身心愉悦地生活,成为个人心理健康的主要责任人。



从家庭层面,持续肯定老年人的个体价值,让老年人自己掌握生活的控制权。随着家庭关系与身体状况的改变,老年人在家庭中容易出现失落、自弃等认知障碍和负面情感体验,让老年人感受到自我价值及一定的自我效能感非常必要。老年人积极“参与”家庭建设,能够基于自己的基本权利、需求、能力和兴趣,凭借经年沉淀的知识、经验,继续发挥自身的主动性、能动性和创造性,继续参与家庭活动,从而实现老年人的自我价值。

从社会层面,引导合理观念,形成养老、敬老、孝老的良好社会风气和积极的社会支持环境。在老年心理健康服务体系建设过程中,应充分尊重和考量老年人的心理和精神需求,增强老年心理健康关爱的社会性、情感性及人文性。面向积极老龄化,对低龄老年给予就业、教育、劳动力等社会政策的支持,让他们在“参与”中满足终身学习和发展的自我价值需要,在全社会将生理型老年人意象转向情感型和社会型老年人意象,从而提升老年人的自我效能感。

### 3.3 推进共同体意识的社区老年心理健康关爱服务

社区是当前老年人最重要的生存环境,充分利用社区资源是开展老年心理健康关爱服务的有效途径。一方面,社区(主要是农村社区)内蕴了传统的血缘和地缘关系,具有亲属互助、邻里交往等相互连带的原初共同体意涵;另一方面,社区(主要是城镇社区)具有“公共性”和“社会性”的特征,能够吸纳和整合更广阔的社会力量以实现共同的目标<sup>[13]</sup>。随着社会转型与文化变迁影响,老年人的社会关系网络发生了巨大改变,从传统的家庭、亲友支持向家庭、邻里、社区、国家等多元化支持转变,因而,构建新时代老年人心理健康关爱服务体系需要根植于适合中国传统文化与国情的“共同体”意识理论框架中。

推动社区秉持敬老孝亲的精神共识,需要建立起一种能将老年个体、家庭与政府、企业、社会组织、志愿者、邻里、互助小组等各种正式或非正式照护主体资源有效衔接的协同模式<sup>[13]</sup>。社区作为实现对老年人全方位、全周期的照护目标的桥梁和纽带,应密切关注社区老年人的心理健康状态状况与发展趋势,鼓励吸纳具有心理学、社会工作等相关专业知识背景的工作者,为社区老年人提供定期的、有效的心理咨询等关爱服务。建立社区综合性心理健康服务机制,

调动社会各类资源,为老年人的身心健康保驾护航。可通过出台相关政策制度,规范社区心理健康服务市场,采取专题讲座、专家咨询、网络答疑、热线电话、家访服务、主体活动和专业人员上门服务等多样化的服务形式。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第五号)[EB/OL]. [2021-05-11]. [http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202106/t20210628\\_1818824.html](http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202106/t20210628_1818824.html).
- [2] 白剑锋. 推动老年健康服务高质量发展[N]. 人民日报, 2022-03-02(10).
- [3] 殷俊红. 老年人心理健康者不足1/3[EB/OL]. (2019-06-11)[2019-03-19]. [http://www.ce.cn/cysc/yy/hydt/201906/11/t20190611\\_32321035.shtml](http://www.ce.cn/cysc/yy/hydt/201906/11/t20190611_32321035.shtml).
- [4] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019-2030年)[EB/OL]. (2019-07-09). [http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm).
- [5] 国家卫生健康委办公厅. 关于实施老年人心理关爱项目的通知[EB/OL]. (2019-04-02)[2019-06-11]. <http://www.nhc.gov.cn/lhjks/pqt/201904/ea4730e5bba74516a0ae08ccee345ac5.shtml>.
- [6] 刘文, 杨馥萍. 中国积极老龄化发展水平测度: 基于东中西部地区和28个省市的数据研究[J]. 人口学刊, 2019, 41(2): 100-112.
- [7] 刘远立. 老年健康蓝皮书: 中国老年健康研究报告(2020-2021)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 7.
- [8] 白松. 扎实开展老年健康促进行动 健全应对人口老龄化的健康支撑体系[J]. 健康中国观察, 2022(2): 62-65.
- [9] 云南省卫生健康委员会. 关于建立完善老年健康服务体系的实施意见[EB/OL]. [2022-08-12]. [http://www.yn.gov.cn/ztgg/lqhm/hmzc/ylibz/202202/t20220221\\_236798.html](http://www.yn.gov.cn/ztgg/lqhm/hmzc/ylibz/202202/t20220221_236798.html).

- [ 10 ] 冯华. 优化服务, 提高老年人心理健康水平 [ N ] . 人民日报, 2021-08-06 ( 19 ) .
- [ 11 ] Van Heck G L. Personality and physical health: Toward an ecological approach to health related personality research [ J ] . Eur J Personal, 2002, 11 ( 8 ) : 415-443.
- [ 12 ] 曲永军, 荆晶. 积极老龄化视域下社区老年心理健康服务路径优化研究 [ J ] . 关东学刊, 2021 ( 3 ) : 60-66.
- [ 13 ] 陆杰华, 黄钰婷. 新时代构建社区养老共同体的理论和实践探究 [ J ] . 晋阳学刊, 2022 ( 2 ) : 40-47.

## Research on Mental Health Care Services for the Elderly in Yunnan

Li Tianwei

*School of Marxism, Southwest Forestry University, Kunming*

**Abstract:** During the 14th Five-year Plan period, Chinese society will enter the moderate aging stage. In order to effectively respond to the dilemma of “being rich” in the aging society in Yunnan, the paper first sorts out the problems of mental health care in Yunnan, and then analyzes the current situation of mental health service in Yunnan. Finally, from the perspective of top-level design, multidimensional subjects and community community, the path and countermeasures of optimizing the mental health care service for the elderly in Yunnan are put forward.

**Key words:** Yunnan; The elderly; Mental health; Services