

# 「守護精神健康，由自己做起」

## 〈輕觸·快拍〉 2024年4月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

### 「守護精神健康，由自己做起」

## 做個平安自在「不倒翁」

作者：陳瑞冰心理治療博士



最近接二連三發生長者或照顧長者自殺或他殺悲劇，令人心痛不安。每五位港人便有一人是65歲或以上長者，即是五人當中，有一人在經歷老年期。十年後，比例將會變為每三人有一人是長者。如果你本身是長者或在未來五至十年加入長者行列，你會如何裝備自己，無憾地渡過暮年，邁向平安自在「不倒翁」的終點，留下尊嚴無憾的印記呢？

本文淺談常見的老年心理改變和建立良好精神心理健康的策略，協助自己做個平安自在「不倒翁」。

這是「年老」的我嗎？

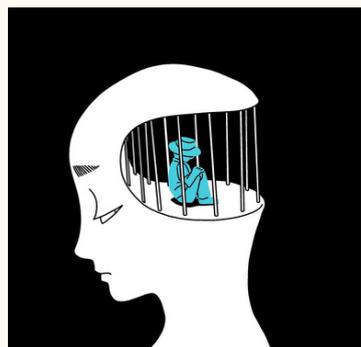
十多年前，我有幸閱讀有關老年學的文獻和研究(曾文星, 2001)，明白從中年邁向老年是需要有意識的部署和策劃。當我們認識老年人常見的心理改變和挑戰，便可以有備而戰！

1. 心理與性格的變化：

• 自我中心

隨著年歲增加，精神能力有限，在心理與性格上會逐漸傾向自我中心，較會關心與自己有關的事。或許容易被家人朋友誤會自己變得自私；但兩者不同，前者在必要時，還可替別人設想，表現同情心和同理心，而後者只顧自己的利益而行事！

[了解更多](#)



• 警戒懷疑

由於應付外界的能力減退，包括感覺、知覺及體力，為了保護自己，對人存有戒備，不敢出門或經常處身防範心態，容易與家人或親友誤會是「小心眼」。

• 墨守固執

對於新事物的接受程度逐漸減退，想以不變應萬變的一種自我保護來適應改變。

• 返老還童

年老的人像退回年幼時的單純，以較年幼的心境看複雜的現實，是一種理性境界去回應繁複多變的大千世界。



## 認真策劃自己的老年，朝向平安自在「不倒翁」的終點線進發，活出無憾的人生！



### 2. 功能減退和軀體生病的不安和煩惱

面對生理方面各種功能逐漸衰退，心理處於焦慮不安。更令人擔心的是精神功能的變化與衰退（例如患上認知障礙）。當自己或家人對相關的疾患缺乏認識，容易產生誤會和衝突。當患上慢性疾病，產生痛苦或行動不方便，容易打擊生存的意志。

### 3. 情緒困擾：操心、焦慮和憂鬱

隨著年紀遞增，自我能力減退，相對的應激的承受能力減少，堅持力也降低，遇到各種挫折的反應也比較脆弱，容易表現操心、焦慮和憂鬱等情緒反應。

### 4. 退休後的適應問題

到達退休階段，也是一個重要人生轉變，疫情也打亂很多人的退休規劃。退休的不良適應，容易產生情緒病，例如憂鬱及焦慮的反應。導致不適應因素包括：

- 對工作的既往態度與習慣有重要改變，一下子不用工作，失去重心；
- 沒有對退休作好心理準備，逐漸加入退休後的生活模式；
- 性格上欠缺伸縮適應，個性傾向固執，墨守成規者；
- 身體常發病，經濟條件欠佳；
- 枯燥乏味生活，欠缺消閒和社交活動。

### 5. 跟子女相處的關係問題

父母年老以後的親子關係是反轉階段，在生活上反而需要依賴子女的幫助。可惜有些人對自己的子女關係不容易作適當改變，發生關係發展上的困難。

### 6. 老夫妻的適應

踏入老年階段，夫妻雙雙過退休的生活，日夜相處的時間增加，容易暴露原有的相處問題。另外，雙方的健康情況、心理成熟和萎縮程度，逐漸出現許多差距，如何照顧一方或相互照顧，需要預早安排。

### 7. 喪偶的悲傷反應

長者最傷心的事是面對喪失自己的配偶和留下來經歷哀傷的歷程。大約六個月後，強烈的哀傷情緒會慢慢平靜下來。但有些長者未能走出哀傷，甚至有厭世之念，便需要接受專業的治療。

### 8. 生活孤單與「死亡」的焦慮

由於身心的變化，加上環境上的因素，不輕易結交新朋友，不少長者容易跌進孤單寂寞的生活，誘發抑鬱病。此外，害怕死亡，未完成心願等也令長者焦慮不安。如何做好思想和心理準備，是長者必須正視的問題。

### 做個平安自在「不倒翁」：學與做

過去十多年，通過不斷學習和生活體驗，我得出三個策略，協助自己循序漸進地進入老年階段，以做個平安自在「不倒翁」為終生目標。

### 1. 學做「腦」闊

隨着年紀的遞增，大腦漸漸經歷衰老。我們會面對大腦的體積減少，前額葉和海馬迴這兩個特定的認知功能地區會慢慢收縮，程度會比其他大腦地區快。這是步入老年階段的現實。但有一個好消息，近三十多年腦神經研究發現，只要我們不斷去運用之，刺激大腦不斷學習新事物，就算步入古稀之年，我們的大腦仍然可以強化。相反，如果我們不使用大腦，只告訴自己老了，腦退化了，並失去學習興趣，大腦就會聽從我們的指令，不接挑戰，便不再活躍，並加快萎縮。如果要自己做好「腦」闊，便要接受挑戰、接觸世界和體驗人生，大腦網絡系統便不斷強化和擴展。

### 2. 培養有意識的生活態度

我們要學習有意識的健康活著。我採用三種有意識的生活態度：(1)「動」；(2)「靜」；(3)「感」。

第一「動」是指突破自己的舊有思想模式和行為習慣，經常進行思想鍛鍊和坐言起行。例如處身於一個困惑的環境之中，活動受到牽制，我們也可以鍛鍊腦袋。有研究顯示，即使沒有樂器練習，也可以在紙上紙劃上琴鍵，在紙上練習彈奏的動作。研究顯示相關的大腦區域，得到同樣的刺激，使大腦網路得以發展。

第二「靜」是指給予自己寧靜空間，放鬆自己的心情和休息。通過呼吸練習，進行減壓活動。

第三「感受」是讓自己感受身體發出的訊號。例如我們的肌肉有否過於繃緊？感受當下的情緒。主動和朋友分享情緒狀態，這都是有意識的健康活動。

「動」、「靜」和「感」三種生活態度看似普通，只要我們莫以善小而不為，潛移默化地將它們結合在生活中，我們便可邁向平安自在「不倒翁」的終點線。

### 過情關：道謝、道愛、道歉和道別

當我們面對分離的愁緒，有甚麼心理工作要完成呢？我採用「四道人生」的理念：道謝、道愛、道歉和道別，回望一生，向生命中的人道謝、道愛、道歉和道別。雖然看似很傷感，但能夠主動向自己生命最重要的人道謝、道愛、道歉和道別，是化被動為主動，釋放離愁別緒，是真正有效管理情緒的態度，不讓自己遺憾。

### 總結

莫以善小而不為，讓我們潛移默化地將以上策略結合生活中，認真策劃自己的老年，朝向平安自在「不倒翁」的終點線進發，活出無憾的人生！

