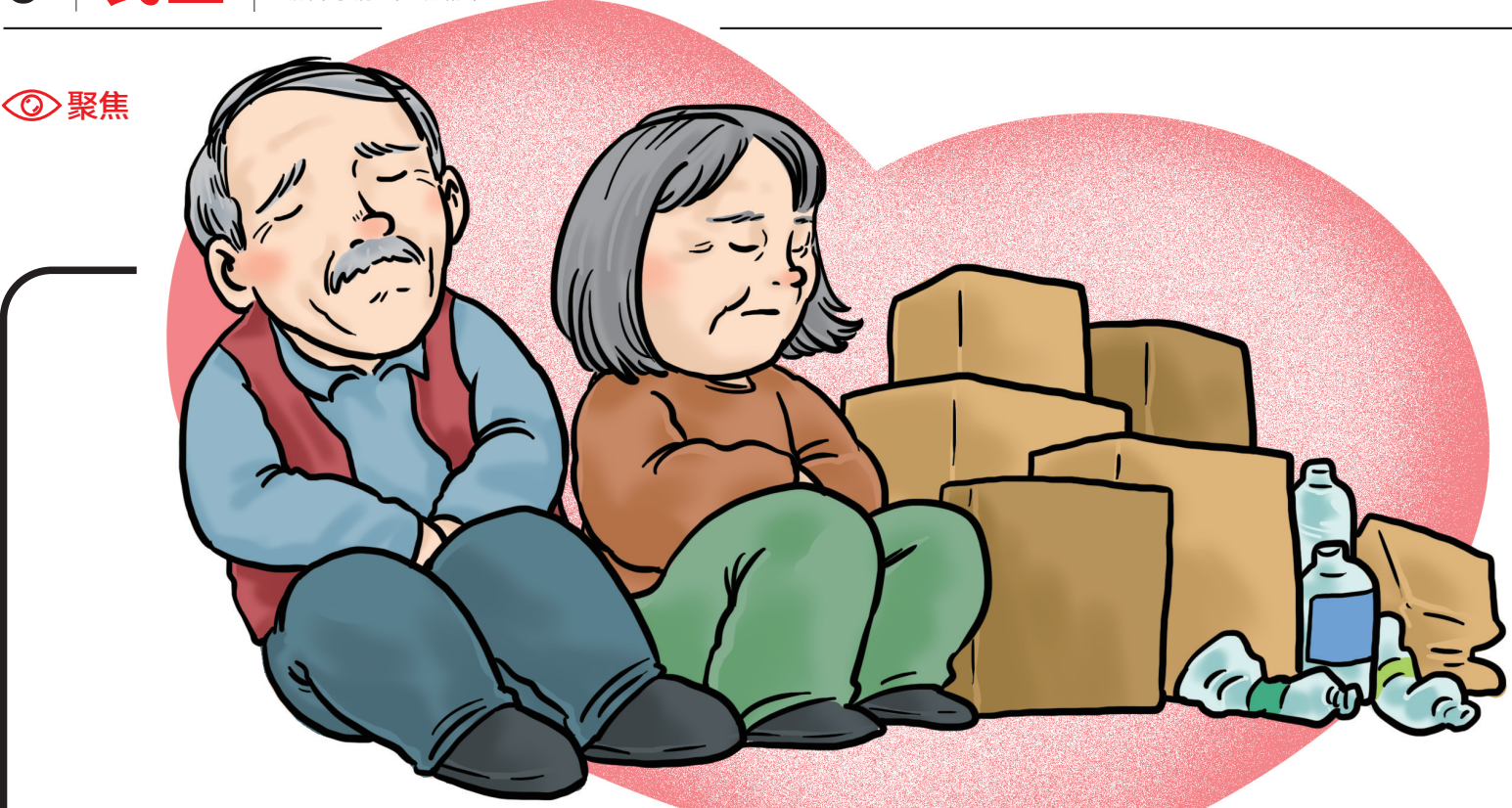


聚焦



人口老龄化加快,需及时关注老年人的心理健康——

多一份陪伴 多一点安心

本报记者 王云 郎晶晶

《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书显示,23.76%的老年人存在孤独感,其中农村地区较城市高8.7个百分点;26.4%的老年人呈现抑郁症状,其中6.2%为中重度患者。这份基于第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据的报告,展示了我国老年人心理健康问题的严峻现状。

今年以来,云南省卫生健康委在全省222个项目点开

展老年人心理关爱调查评估,发放了67890份问卷调查,覆盖试点地区约60%的65岁及以上老年人。评估结果显示,不同老人的心理状态分为三类,79.40%为一般人群,而14.59%属于临界人群,6.01%被判断为高危人群。

当人口老龄化加速到来,老年人的心理健康常常被忽视,他们的生活空间仿佛一座座“心灵孤岛”,需要更多的关爱去化解。

被常态化忽视的真相

在云南省精神病院老年门诊外,70岁的陈先生安静地坐着。退休后他一直被失眠困扰,尝试过中药和各种保健品,效果却微乎其微,到医院后被确诊患上了抑郁症。“之前跟女儿提过失眠的事,她就说‘老年人哪有睡得好的,别乱想’。孩子们工作忙,我也不想给他们添堵,就没再提了。”陈先生的言语中充满无奈。

陈先生的经历并非个例。马巧莲是精神科副主任医师,在累计5000个小时的接诊中,她发现老年人很少会因焦虑、恐惧、易怒等情绪问题就诊,而多以睡眠障碍为首诊原因。“他们会说‘我睡不着’‘早醒,老叹气’,但不会意识到这是心理问题的信号。而这些睡眠问题常被家属甚至部分医生归结为发生在老年人身上的正常现象,导

致错过早期干预的最佳时机。”

家住昆明市滇池卫城的李阿姨家的小院里堆满了从小区垃圾箱里捡回来的空瓶子、纸箱,儿子多次想清理,遭到她的激烈反对。马巧莲解释,这其实是典型的囤积症,属于心理障碍的一种。“这类患者会把物品与安全感、回忆绑定,所以会通过囤积物品来缓解焦虑。但现实中,很多人会认为这是

老年人节俭或爱占便宜,不会与心理健康联系起来。”

马巧莲说,就连她自己也曾忽略过母亲的心理信号。“我母亲在外地和早出晚归的姐姐住在一起,母女两人交流很少。有一次母亲突然问‘我的钱在哪里’,姐姐随口说‘我们养你,你要什么钱。’”她表示,回想起来,那时候母亲已经很焦虑了,但家人都没太在意。

多因交织形成“孤岛”

昆明市精神病院心身疾病科原主任王世杰退休后一直专注于老年人心理健康研究,与他诊室一墙之隔的养老机构,成为他观察老年人的“窗口”。

“老年人的‘心灵孤岛’是多重因素交织形成的。”王世杰介绍,进入老年阶段后,他们普遍渴望得到家人与社会的关注和尊重,然而在实际生活中,很多子女因忙于工作,减少了对老年人的深度陪伴,忽视了他们的情感需求。此外,财产支配权和家庭话语权的削弱导致老年人掌控感缺失,面对疾病和死亡的恐惧情绪,让他们常常处于应激状态。面对困

境,老年人往往不擅长直接表达情感需求,有些甚至会以“生病”为借口寻求关注,却被子女误解,进一步加剧了心理隔阂。

社会层面的适应困境,则让老年人更难融入。退休后,老年人从工作者变成闲职者,社会地位的骤降让他们陷入价值感缺失的迷茫;数字化浪潮下,缴费、预约、打车等日常事务都需要操作手机,“数字鸿沟”又让他们多了一层无助感。

“他们一辈子隐忍惯了,觉得忍忍就过去了,不会意识到情绪差也是一种病。”王世杰说,这种隐忍让心理问

题早期信号被掩盖,等发现时往往已经很严重。

作为劳务输出大省,云南的留守老人心理问题尤为突出。旺海阿尔茨海默照护中心院长郭硕说,子女物理上的长期缺位,是导致老年人孤独感最直接、最核心的因素。“很多老人一年到头见不到子女几次,电话里也只是简单几句‘吃了吗’‘身体还好吗’,根本聊不到心里去。”

而客观存在的健康和经济问题也让部分老人备受折磨。“经济拮据的老年人,因为担心生活开支、医疗费用,长期处于应激状态。躯体疾病的折磨

则进一步加剧了这种困境,很多老人一身慢性病,不仅要忍受身体上的疼痛,还要时刻担心病情恶化。”郭硕解释,长期的病痛折磨会让老年人活动能力下降,社交范围进一步缩小,加上对疾病的恐惧,很容易诱发或加重抑郁、焦虑情绪,形成“病痛—孤独—心理问题”的恶性循环。

在一些偏僻的山区,地理环境的限制导致一些老年人社会交往圈狭窄,能接触到的心理健康资源也较为匮乏。郭硕表示,这些老人的心理问题往往要演变成严重的情绪障碍才可能被偶然发现。

从“能看见”到“去守护”

在云南省阜外心血管病医院的走廊里,李静拿手机拍下一张做心理测试的二维码发到家庭微信群。“我们独生子平时都在忙自己的事,父母其实挺孤独的。扫描二维码后,会出现三张表,分别是广泛性焦虑障碍量表、病人健康问卷抑郁量表、患者健康问卷。家人填表后就可以请医生进行评估,如果有问题能够及时干预。”

守护老年人心理健康的第一道防线是家庭。“对大多数基本生活有保障的老年人来说,子女的一句‘今天过得怎么样’,比单纯的经济支持更重要。”马巧莲给出了具体的建

议:帮老年人用手机、适应数字化生活,让他们有成就感;鼓励老年人参与家务决策,让他们感受到被需要;沟通时多倾听、少指责。她还特别提醒,家属要及时关注老年人有无睡眠质量突然下降、食欲不佳、不愿意和人交往、反复说身体不舒服却查不出问题等信号。只有及时发现,才能进行有效干预。

西山区前卫街道广福小区社区60岁以上的老年人占20%,经前期入户调查显示,有70%的老年人存在不同程度的孤独、焦虑等心理情况。社区党委书记、居委会主任丁川明介

绍,社区通过持续开展上门陪伴照料等暖心服务,打造智慧康养服务体系,实现线下服务、线上赋能的双轨融合,系统构建了老年友好型社区。社区服务站里,老人们在志愿者指导下,通过手机轻松完成了老年大学的线上选课和缴费。

西山区棕树营街道医大社区党委书记、居委会主任王静介绍,根据入户调查结果,老人们不仅需要“老有所养”,也需要精神归属,因此在做好社区居家养老服务的基础上,社区还整合合人资源,有针对性地打造“家门口”的陪伴式养老幸福港湾。

记者观察

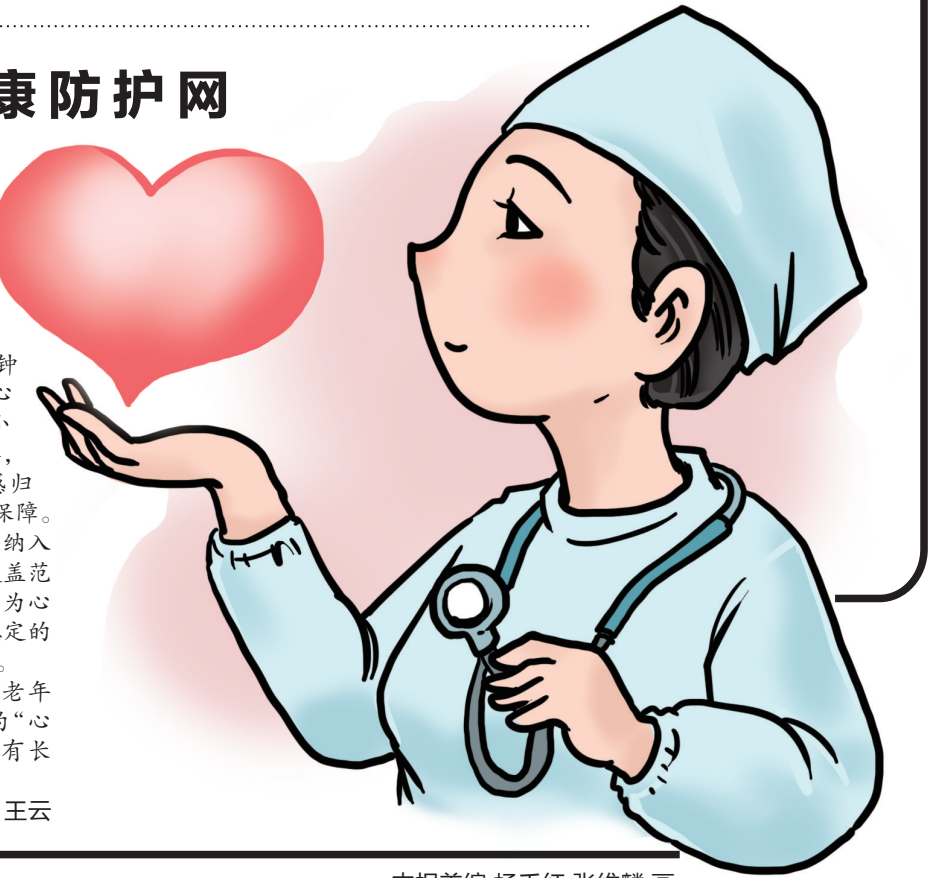
织密老年人心理健康防护网

当前,我国人口老龄化进程加速,老年人的心理健康问题日益凸显。忽视老年人心理健康的后果是严峻的:于个人,心理健康直接关系到生活品质与机体健康,负面情绪会诱发加重多种躯体疾病;于家庭,成员的心理困扰会转化为持续的照护压力与情感消耗,加剧家庭系统负担;于社会,心理问题引发的躯体化症状将进一步抬高医疗资源消耗,形成公共卫生压力。

破解此困局,需构建认知、情感、服务、制度四位一体的立体化关爱网络,形成从理念普及到服务落地的闭环体系。首先,破除社会认知误区是基础前提。媒体与社会各界应主动承担科普责任,通过多元化渠道加强宣传,一方面推动“关注老年人情绪”成为社会共识,另一方面编制通俗易懂的老年心理疾病识别指南,破除“老年抑郁是正常衰老”“心理问题羞于启齿”等认知误区,消除对老年心理问题的污名化与忽视。其次,子女的赡养责任需从物质供给向精

神关怀延伸,建立高质量陪伴及有效沟通的双重机制,及时察觉并回应老年人的情绪需求。再者,社区要推动老年服务项目从活动导向向需求导向转型,整合心理疏导、兴趣培养、志愿服务等资源,构建“15分钟心理关爱圈”。通过建立“老年人心理档案”,开展“一对一”心理支持小组,打造“一碗汤距离”的互助网络,让老年人在熟悉环境中获得情感归属。最后,制度与专业支撑是长效保障。需将老年人心理健康服务系统性纳入公共卫生体系,明确服务标准与覆盖范围;同时加大专业人才培养力度,为心理问题的预防、干预与治疗提供稳定的人力支撑,确保关爱网络落地见效。

唯有全社会共同发力,守护老年人心理健康,让每一位老年人的“心事”被看见,才能让银发岁月既有长度,更有温度。



王云

本报美编 杨千红 张维麟 画

元江县创新推动信访工作——

从被动受理到系统治理

近年来,元江哈尼族彝族自治县通过机制创新、科技赋能,推动信访工作从传统的被动受理、个案化解向主动防范、系统治理转型升级,将信访工作从“末端处理”变为深度融入社会治理体系,有效提升了社会治理的系统性、精准性和有效性,开辟了新时代“枫桥经验”的崭新实践。

今年7月,元江县一小区短时间内集中反映办理不动产登记证问题10余件,信访部门及时分析研判,向主管部门梳理转送有关情况,提出工作意见建议,主管部门及时向群众作出回复,说明情况,获得了群众的支持理解和认可,避免“小事拖大”。

元江县建立信访数据分析研判机制,通过对信访信息进行多维度、多层次的“扫描”和“诊断”,精准识别某一区域、行业存在的苗头性、倾向性问题,形成研判报告,为党委、政府防范风险、科学决策提供支撑。

元江县发挥信访后端倒逼前端、信息汇聚预警、矛盾调解化解的独特优势,从信访的角度出发,提前预判政策可能引发的矛盾,对县级重大决策开展评估并提出意见,从源头上预防和减少因决策不当引发的社会矛盾,变被动化解为主动防控,更好地实现维护群众合法权益与社会大局稳定的统一。2025年以来,信访部门对新能源、民生等领域10余个项目开展风险评估6次,提出意见建议20条,从源头上有效防范各类风险隐患。

因远镇一小组3公里的进村道路多年来一直未硬化,203户760人出行困难,群众反映强烈。接到信访后,信访部门及时向主管职能部门反馈,通过积极向上争取项目、资金,有效地

解决了问题,目前道路硬化工作正在推进中。

为解决群众遭遇“踢皮球”或在不同部门间“来回跑”的痛点,元江县信访部门派人常驻县综治中心,整合信访接待、人民调解、行政调解、法律咨询等多项功能,法院、检察院、司法等部门常驻联动,整合司法、行政、行业专业性调解资源,引入“两代表一委员”、社会工作者、法律顾问等力量,让群众反映诉求、解决矛盾“只进一扇门、最多跑一地”,实现“访调对接”“访诉对接”的多元共治,群众满意度显著提升。

元江县深化领导干部接访下访制度,领导干部不仅“坐堂接诊”,还“下沉问诊”,直面群众,现场办公。每月4名县级领导到信访大厅定点接访,县、乡两级领导干部每月至少1次到信访接待窗口接访或到现场开展接访下访;村(居)委会干部随时下访接访、上门走访。

元江县对信访事项建立受理、办理、反馈、评价、归档的全流程闭环管理,确保事事有回应、件件有着落,通过对办结事项的回访和满意度调查,发现“案结事了未”、某个领域信访事项群众满意度低的情况,信访部门及时介入、研判、督办和推动调整,通过真诚沟通赢得群众理解和信任,提升政府公信力。

本报通讯员 张聆莉 记者 李海球

倾听群众呼声 关心群众疾苦

云南日报社会资讯部 联合
云南省信访局 办

基层见闻

开远:让乡村“家长夜校”充满爱



乡村“家长夜校”文明实践活动走进邓耳小学。 本报通讯员 迟晓景 摄

近日,开远市灵泉街道三台铺村委会绿塘子活动室内,一场主题为“护苗‘童心’,爱伴‘童行’——爷爷奶奶的智慧引导”的家长夜校活动火热举行,聚焦“如何做一名合格家长”的主题,授课老师为这群“隔代”家长提供科学有效建议,用家庭教育助力乡村基层治理。

近年来,开远市通过“一主题四结合两机制”聚焦“家庭教育小切口”,以家长、孩子需求为发力点,不断深度挖掘地方特色文化资源,用一堂堂生动的乡村“家长夜校”小课堂,全面推动乡村文明实践活动拓展提质,“家长与孩子共成长”理念日益深入人心。

针对农村家庭教育中最关心、最期盼的痛点难点问题,开远市抓实长短结合、乡校结合、大小结合、线上线下结合的“四个结合”,全覆盖开展乡村“家长夜校”文明实践活动。全市7个乡镇(街道)以新时代文明实践所(站)为核心枢纽,建立挂包联系服务机制和现场观摩调度机制,创新“1+N”模式,联

动辖区内学校多功能室、农家书屋知识角、党群服务中心活动室等各类场所,打造“15分钟文明实践服务圈”,邀请司法调解员、社区民警、心理咨询师、非遗代表性传承人等各领域专业人员,组建19支“家校共育导师团”,打造家庭教育服务矩阵。

为摸清家长真实需求,让每场活动主题都足够“对味”,开远市委文明办分别挂联7个乡镇(街道),帮助协调解决存在的实际困难与问题,挖掘提炼特色亮点,形成可学可推的开远品牌,结合农家书屋使用、基层理论宣讲等重点工作,开展现场观摩调度,取长补短,解决问题,不断推动乡村“家长夜校”文明实践活动工作提质增效,惠及群众。

如今,开远市“142”乡村“家长夜校”模式充分激发文明实践新效能,将乡村“家长夜校”主动融入“开学第一课”“光影影院”“五个普及”和民族团结教育宣传等实践活动,已开展活动400余场,覆盖家长1.2万余人。

本报记者 饶勇 通讯员 李雪琼

社区黑板报

盘龙区金辰街道建成16个“蜂享驿站”

本报讯(记者 王琼梅)近日,昆明市盘龙区金辰街道在欣都龙城商圈举行“红山茶·蜂享驿站”揭牌仪式,该街道“蜂享驿站”服务矩阵再添新成员,总数达16个。

近年来,金辰街道以“一站多点”服务格局为抓手,统筹推进“暖蜂关爱”行动。在金安社区党群服务中心,综合驿站配齐饮水机、微波炉、医药箱等基础设备,并延伸提供法律援助、心理咨询、儿童托管等增值服务,满足外卖骑手、快递小哥等群体休息、充电、学习、解压等多元需求。针对商圈聚集区特性,街道在欣都龙城、金安路等区域设置便民站点,依托周边爱心商家设立10个“暖心窗”,

形成“15分钟暖新服务圈”,确保服务触手可及。新启用的欣都龙城“红山茶·蜂享驿站”还特别设置“骑思妙解”意见收集箱,社区将根据小哥反馈持续优化驿站功能。

今年以来,金辰街道依托“社区合伙人”机制,累计开展养老护理、育婴师等职业技能培训10余场次,惠及新就业群体超260人次。创新推行的“先锋骑手”积分激励机制,已吸引160余名快递外卖人员到社区报到,这些“流动哨兵”在派送途中“随手拍”上报安全隐患、参与文明劝导,形成“以服务换服务、以服务促治理”的良性循环,切实将新就业群体转化为基层治理的新力量。