

# 老年人的心理變化與因應之道

/ 任宜蓀

人類活在現代醫學科技進步中延長了壽命，而在生理上，部份的腦神經傳導物質，由於其前驅物質之合成酶活動量減少致逐漸喪失，進而影響到老人腦神經功能及其心情。

老年人在退休前如果沒做好生涯規劃，退休以後也沒事可做反而會是個壓力，不但自己覺得似乎剝奪了老年人的快樂與幸福感，既無事可做也沒有目標可以盼望，更沒有對象可以去關愛，因此退休以後也似乎是將老年人的價值感及成就感完全給埋沒了。

許多老年人的退休並不代表他工作能力喪失，而是工作環境、生存競爭等新陳代謝壓力所帶來的人生過程，因此在心不甘情不願下退休了，目前政府單位65歲就必須退休，技術人員則在60歲

退休。

「退休」好像讓那些在長期工作中的老年人，可以有一個永久性休假，看起來是美意，但是退休後卻減少了經濟收入、人際關係間斷、權利地位的突然喪失、孤單、無聊、看天花板、喝茶、自我認同的迷惘與茫然。

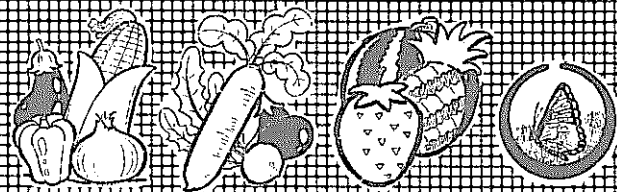
面對死亡的日子愈來愈逼近的衰老心理壓力、老年人會變得喜歡蒐集或保留瑣碎的東西，包括過去用過而且目前已不再用得上的物品，或是還能用但年輕一代認為早就該汰舊換新的東西。喜歡話說從前的輝煌戰史、豐功偉業、聽老歌、吃家鄉菜、欣賞老照片、參觀名勝古蹟、欣賞古董及紀念品等懷舊心情和行爲。這些都是潛意識裡的心理防衛機轉，來解決內心深處面對無用、死亡

## 安夏牌 網室專用網

生產工廠

農、漁、牧、養殖業專用

· 木瓜網室防蟲專用網 · 蔬菜網室覆蓋網 · 養殖業保溫網  
· 果樹防鳥防蠅網 · 溫室網 · 針織遮光網 · 高級紗窗網 · 建築用安全護網



吉田塑膠織網股份有限公司

住址：彰化縣鹿港鎮彰頂路22巷137號  
TEL: (04)7711621 FAX: (04)7716328

的恐懼及心理壓力的表現。

老天讓老年人在言語行為上速度都緩慢些，這是一種保護老年人的措施。因為老年人動作較遲緩，整個生命節奏都隨著年事的增長而緩慢下來。走起路來也慢吞吞的，說起話來更是斯條慢理一句又一句，無法如年輕人般對答如流。老年人需要較長的時間去完成工作，由於反應遲鈍，因此時間上的拿捏也較難把握，尤其需在短時間反應的行為更為顯著，就好像要過斑馬線走在馬路當中，遇到紅燈時更是緊張急切萬分。

因此老年人最好的心理準備是：

1. 避免時間過於急迫性造成自己壓力的場合。更是要注意不可單獨過交通頻繁的馬路。

2. 盡量限制自己每日活動範圍，不能再像年輕人一樣東西南北跋涉、日夜奔波、最好要有節制。

3. 大小事情分層負責，逐步授權給後輩，自己居指導督促地位。

4. 做任何事情宜採小心謹慎態度，以提高精確度來換取速度。

5. 千萬不宜做體位突然的變化、如站立、搖頭、玩大風吹搶位子活動，又跳又蹦或急忙趕火車等，容易產生體位性的低血壓、骨折、心臟病發作、血壓高及腦中風等意外事件。

一般老年人對於國家社會不一定會有啥豐功偉業的貢獻，但是其中不乏終其一生默默耕耘，也曾經歷盡滄桑，飽嚙波折，辛勤勞苦地為人類的福祉貢獻其心力之無名英雄，已經鞠躬盡瘁的實現及完成自我。他們人生經驗豐富、寶貴、閱歷資深，值得年輕後輩的敬重與欽佩。歌德在80歲時才完成浮士德鉅著，愛因斯坦、海明威、蕭伯納、邱吉爾及美國總統雷根，也都在晚年時才完成他們偉大的事業。

所以老年期並不是人生結束階段，而是生命的完成階段，就如同老人們頭上的銀白髮絲那般輝煌與燦爛，是值得我們去尊敬的。



## 紅龍果 苗木批發

大茂種苗園 TEL: (06)585-1999

專業紅龍果品種改良場 或 090742119

台南縣善化鎮陽明新村 105 號



### ◎ 紅肉種：

有(香龍)(金龍)(祥龍)(冬龍)(天龍)，多項台灣改良種及外國進口原種苗木，大量批發、零售。

### ◎ 白肉種：

果實大，1台斤至1公斤，百選一好品種，適合台灣栽種。高產量。1分地3年生可收1萬斤。

◎ 無農藥、無病害、豐產、高甜度。

◎ 栽種手冊：附回郵100元向本苗園索取。