

成年期心理发展

四川大学华西临床医学院
精神病学及精神卫生学教研室

一、概述

- 1、遗传和环境因素交互影响发展过程
- 2、呈联系性和阶段性的统一
- 3、早期发展的重要性
- 4、发展模式中存在个体差异性

二、成年期心理健康

1、事业与发展

2、恋爱、婚姻

3、家庭关系

老年心理卫生

老年期的心理

- 现代医学认为，人一生中，生命的各个时期，其心理都是变化发展的。
- 老年期心理是包含着生长与衰退、获得与丧失的复杂过程。

老年期的心理变化

- 感知觉
- 感觉是通过神经系统的生理化学过程形成的。
- 增龄（30岁后）将引起神经系统功能普遍下降的趋势。65岁后，多数人在感觉器官、传导神经和中枢神经系统三方面出现不同程度的衰退现象。
- 40岁后，脑细胞减少速度加快，高龄后脑细胞丢失27%，同时脑血管硬化，血流减慢，对老年人心理功能的影响很大。

老年期的智力

- 智力是学习的能力，是个体对环境的适应能力
- 智力可分为智力的“液态”技巧性和智力的“晶态”实用性两类因子
- 随年龄增长，“液态”技巧性智力开始呈下降趋势，而“晶态”实用性智力仍继续增长

老年期的情绪

- 老年期情绪强度和紧张度相对减弱，老年人不易生气，也难化气。
- 老年期情绪的快感度个体差别很大。
- 我国老年人的基本情绪状态是良好健康的。

老年期的人格

- 人格是指个体在适应社会生活的成长过程中，在遗传与环境交互作用下，形成的独特的、相对稳定的心身结构。
- 心理学家把老年人的人格类型主要分为4种：
- 整合良好型：高度的生活满意度、成熟、能正视新的生活
- 防御型：刻意追求目标，对衰老完全否认，活到老，干到老，乐在其中
- 被动依赖型：强烈依赖他人和盼望他人对自己的帮助和体恤，或对周围一切似乎都毫无兴趣
- 整合不良型：有明显的心理障碍，需在家庭照料和这社会组织帮助下才能生活

老年期的心理卫生

- 健康不仅仅是指没有疾病和虚弱的状态，而是一种在身体、心理和社会上的完好状态。
- 健康老龄化是全球心理卫生工作的重要课题
- 在1990年公布的全球疾病负担中，精神障碍对疾病负担的影响十分突出，抑郁症作为单一疾病列疾病负担的第二位
- 与生活方式、心理社会因素关系密切的心身疾病的发病率明显增加
- 老年疾病中的70-80%与社会心理因素有关

增进心理健康的原则

- 适应原则
- 发展原则
- 系统原则

老年人自身的心理保健

- 保持愉快平和的心境
- 树立正确的生死观
- 正确对待疾病
- 正确应对各种生活事件
- 培养兴趣爱好，充实精神生活，适当参与社交
- 安排好家庭生活
- 养成良好的生活习惯

加强全社会老年心理卫生服务

- 进一步弘扬尊老敬老的社会风气
- 充分发挥社会支持系统的作用
- 长远规划，统筹安排，加强老人问题的科学研究