

## Z 权益·视点

近期记者接到多位政协委员反映，随着我国人口老龄化，老年人心理健康问题日益突出。依照老年人权益保障法相关条款，有关部门要为老年人提供精神慰藉、心理咨询等多种形式的服务。维护老年人心理健康权益，是健康老龄化的应有之义，也是落实积极应对人口老龄化战略的必然要求。如何引导老年人积极主动乐观应对老年生活？应该为他们提供哪些心理关爱服务？记者就此采访了多位关注该问题的政协委员，以期助力“老有所为”“老有所乐”。



本报记者 郭帅

## 多方携手呵护——

## 让老年人的心理需求“被看见”

## “原来心理问题离我们很近”

“被试者目前有中度抑郁症状。”近日，家住上海市的老郑拿到了抑郁自评量表的测试结果。震惊的同时，一家人心里的石头反而落下了一半。

近年来，75岁的老郑经常感到头痛难忍。“这些年，上海的各大三甲医院跑遍了，还去了北京等比较权威的医院，和头痛相关的科室全都看过，但医生的诊断结果都是没有问题。”老郑的儿子郑一告诉记者。

“我和爱人平时工作忙，回家还要照顾和辅导孩子，时常感觉力不从心。”带着父亲跑医院次数多了，郑一甚至觉得父亲有些“无理取闹”，“可能是希望借由身体不舒服寻求子女更多的关注。”

“后来有位专家建议我们去试试老年精神科门诊。”郑一抱着试试看的心态，为父亲做了相关检查，结果让人意外。“父亲平时虽然比较内向，但情绪一直很稳定。没想到因为焦虑引起了抑郁，并且已经有了躯体化反应。”

“一方面终于查明白了父亲头痛的原因，另一方面也很自责。母亲在几年前去世后，自己应该早点关注到父亲的心理健康问题。”郑一说，“没想到抑郁症离我们很近。”

拿到诊断结果后，郑一选择开诚布公地和父亲谈论病情。这次父子对话，也让一向少言寡语的父亲袒露了心声。

父亲告诉郑一：“身边一些老伙伴陆续离开，感到了前所未有的焦虑。但比起死亡，更让人害怕的是孤独。老伴儿离开后，总觉得心里空落落的，家里更是安静得让人发慌，经常需要靠药物入睡。”

在征得妻子同意后，郑一把父亲接到了自己家中同住。“药物治疗只是一方面，更重要的是，要给老人更多陪伴，鼓励他多出门多交友。每年家庭出游，我们商量着也把父亲一起带上。相信积极配合医院的治疗，再加上给他足

够的支持，一定能战胜抑郁症。”

记者在采访中了解到，老郑的故事，是许多患有心理疾病困扰的老年人的缩影。《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书数据显示，我国有19.05%的老年人处于轻度抑郁状态，12.17%存在中高度抑郁情绪。

“相对于年轻人，老年人的精神疾病更具有隐蔽性，容易被忽视、被误解。”全国政协委员、中国科学院心理研究所副所长蒋毅告诉记者，亲友和相关机构乃至老年人自身通常更注重身体疾病，而忽视了心理问题。“我们在调研中了解到，能够意识到自己的心理问题，并主动寻求专业帮助的老年人少之又少。”蒋毅说。

蒋毅介绍说，临床上老年人抑郁症状往往表现为情绪低落、精力减退、兴趣丧失、失眠焦虑以及食欲减退等。“如果得不到及时有效治疗，症状的进一步发展会给老人本人、家庭甚至社会带来更大的影响。”蒋毅表示，“随着老龄化社会的来临，呵护老年人需多方合力，让他们的心理需求被‘看见’。”

## 给他们疗愈的可能

“您在听吗？”一位刚刚退休的老人在电话中倾诉着自己生活的烦恼，并不断确认电话那端的志愿者是否仍在接听，“我的孩子因为一场疾病走了，今天是第20天，所有的后事都处理完了……”银龄书院负责人薛晓萍向记者讲述了自己在北京市老年心理服务热线的一段志愿者经历，“这位妈妈让我印象非常深刻。她说出自己心中的伤痛时，已经是第三次打来电话。正好那段时间过年，一直都是我值班，所以我记住了这个声音。”

“开始时她只是语气很平和地聊那些家常琐事，最多说个五六分钟就会挂断。”薛晓萍回忆，第三次打电话时，这位妈妈倾诉了很久，“有时大段的空白时间，只能听到对方的抽泣声，我就这么陪着她……”

“只要能拨打电话，就说明他们有疏导和疗愈的可能。”薛晓萍说，“随着老去，离别成了我们的‘必修课’。子女不在身边的孤独感、伴侣离开的伤痛感、身体病痛的失落感、退休后的落差感，都可能是情绪的导火索，他们需要倾诉、陪伴与理解。”

履职以来，成都市政协常委、九三学社成都市委会专职副主委卢勤一直将目光聚焦老年心理健康问题。她注意到，围绕老年人心理健康需求，政府部门和社会各界已有不少举措。

2021年11月，《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》强调，要建立完善老年健康支撑体系，组织开展心理健康与关怀服务等老年健康工作。2022年11月，国家卫生健康委发布《中国健康老年人标准》，把心理健康列为三大健康维度之一，强调对老年人的心理照护。

“近年来，北京大学第六医院、北京回龙观医院、上海市心理咨询与治疗中心等都开设了专门的老年心理门诊。”卢勤说，“但是老年人心理健康仍存在巨大的服务缺口，供需不匹配，急需提质扩容，建立更加完善的老年人心理服务体系。”

“要以推行老年友好社区建设为契机，为社区配备至少一名心理健康专业人士，鼓励其建立多层次老年心理关爱模式。”卢勤进一步建议，要鼓励社区、村集体等开展老年心理健康测评，根据测评结果，确定不同老年人的关怀要点，对老年人群进行分级分类管理。

“同时，要为有需要的老年人提供情绪纾解、悲伤抚慰、关系调节等心理关爱服务，缓解老年心理问题，使老年心理关爱工作常态化、有序化、全面化。”卢勤说。

## 构建老年人心理关爱“守护网”

“大家知道什么是躯体化症状吗？出现了这些症状，我们应该如何缓解？”11月21日，北京科学中心报告厅内座无虚

席，一场面向老年人的心理科普讲座开展得如火如荼，不少发丝银白、戴着老花眼镜的老人们正认真做着笔记。

这场讲座的授课教师是北京积水潭医院心理行为科主治医师赵福君。老人们告诉记者，对他们而言，这是一次难得的机会。“我们现在也总刷短视频，很多信息难以判断真假，很需要这样权威的科普。”

在卢勤看来，针对老年人的心理健康科普教育非常重要，“可以一定程度上消除他们对心理疾病的病耻感，引导心理异常老年人群积极寻求专业治疗，提高老年群体的心理健康素养。”

“要构建起老年人心理关爱‘守护网’，筛查是第一道关。”蒋毅介绍说，2017年国务院办公厅印发的《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》指出，鼓励通过基本公共卫生服务项目，每年为65周岁及以上老年人免费提供包括体检在内的健康管理服务。

“建议在开展免费体检时，增加心理健康评估及相关心理检测项目，便于尽早发现问题，将干预关口前移。”蒋毅表示，这也有助于为老年群体心理健康水平研究提供更多的数据支撑。

“对于已经深受精神心理疾病困扰的老年人，专业医生的帮助必不可少。”蒋毅告诉记者，为老年患者提供精准有效的治疗方案，需要医生具有丰富的医学知识和“火眼金睛”般的诊疗技巧。

蒋毅在调研中还发现，目前针对老年群体心理健康服务的专业人才队伍仍然匮乏，“很多专家号‘一号难求’。”为此，蒋毅建议，进一步健全专业人才培养和服务网络建设。

“可以适当增加院校和科研机构相关专业的招生比例，在各级医疗、教育机构和社区增设服务岗位，健全职业化培训、管理和督导体系。”蒋毅表示，“同时要鼓励社会组织和企业从事相关服务，加大行业扶持和监管力度。此外，鼓励高校和三甲医院通过网络为基层医护和服务人员开展指导培训，提升其自行解决问题的能力。”

## Z 纵览·时讯

## 《残疾人蓝皮书(2023—2024)》发布——

## 我国残疾预防与康复事业不断取得新进展

本报讯(记者 郭帅)11月24日，中国残疾人事业统计分会、中国残疾人数据科学研究所与社会科学文献出版社联合发布《残疾人蓝皮书：中国残疾人事业发展报告(2023—2024)》(以下简称《蓝皮书》)。

《蓝皮书》显示，进入“十四五”时期，残疾人事业紧扣高质量发展主题，明确高质量发展任务清单，增进残疾人美好生活福祉，不断满足残疾人美好生活需要。以提升残疾人康复服务水平为主线，以完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系为两翼，已逐渐成为促进残疾人事业全面发展的共识。

《蓝皮书》回顾了在国际残疾预防与康复理念转变和发展的大背景下，我国残疾预防与康复事业不断取得新进展的历程，对中

国残疾预防与康复事业的发展现状和存在的问题进行了分析，并提出对中国残疾预防与康复事业发展的展望。

《蓝皮书》分析，残疾人康复机构高质量发展是康复工作高质量发展的前提，未来残疾人康复机构将在残疾人事业高质量发展大框架下得到快速发展。为了使康复服务提质增效扩面，使全体残疾人，特别是农村、偏远地区和欠发达地区残疾人能享受到高质量的康复服务，普惠制康复机构将成为主流，并得到政府更大力度的支持。社区康复、职业康复、残疾人自助互助等形式的多元化康复服务将得到普及，被纳入基本医疗保险支付范围的康复项目将进一步增加，发展不平衡、不充分状况将逐渐改变，康复机构将不断向高质量与高水平方向发展。

## 中央网信办等四部门开展专项行动

## 新就业形态劳动者权益进一步得到保障

本报讯 中央网信办秘书局、工业和信息化部办公厅、公安部办公厅、国家市场监督管理总局办公厅近日联合印发通知，决定自即日起至2025年2月14日开展“清朗·网络平台算法典型问题治理”专项行动。

通知指出，要防范盲目追求利益侵害新就业形态劳动者权益。明确提出要严防一味压缩配送时间导致配送超时率、交通违章率、事故发生率上升等问题。

要求详细公示时间预估、费用计算、路线规划等算法规则。搭建畅通的申诉渠道，及时受理劳动者因交通管制、交通事故、恶劣天气等不可控因素导致的配送超时等申诉。

此次专项行动的主要任务还包括深入整治“信息茧房”、诱导沉迷问题；提升榜单透明度打击操纵榜单行为；增强算法向上向善服务保障网民合法权益；落实算法安全主体责任。(宗报)

## 青海出台流动儿童关爱保护政策

本报讯 青海省委、省政府、省委政法委、省委网信办等22部门近日联合印发《青海省加强流动儿童关爱保护行动实施方案》(以下简称《实施方案》)。

《实施方案》明确，到2026年，青海流动儿童相关政策制度更加优化健全，关爱服务工作更加精准有效，重点领域惠民措施更加平等均衡，儿童信息台账更加精准，基层基础更加坚

实牢固，流动儿童关爱保护整体水平得到明显提高。到2035年，全省流动儿童关爱保护工作取得显著成效，关爱保护体系健全完善，基本公共服务供给更加均等优质，流动儿童身心健康发展权益得到全面保障。

青海要求各地各相关部门充分发挥各级流动儿童和留守儿童权益保障工作协调机制作用，统筹使用政府、学校、家庭、社区、社会等各类资源推动工作落实，坚持边摸底排查、边建立台账、边实践探索、边总结经验，持续提升关爱保护质量。推动将流动儿童关爱保护工作纳入平安青海建设、儿童友好城市建设、维护青少年权益岗创建等统筹推进。支持和引导社会组织、志愿者、爱心人士、爱心企业参与流动儿童关爱服务，营造全社会关心关爱流动儿童的良好氛围。(周建萍)

## Z 镜头·风采



## 温暖人心的“小哥加油站”

为解决快递员、外卖员、网约车司机等新就业群体在京工作生活的后顾之忧，北京市朝阳区近期整合辖区各类闲置资源，打造了2912处新就业群体服务空间，并通过提供租金优惠、建设友好场景等方式，探索服务新就业群体的新模式，让新就业群体时时处处有家。

图为朝阳区双井街道二十二院街艺术区全天24小时服务的“小哥加油站”提供各种暖心服务。本报记者 贾宁 摄

## Z 观察·瞭望

## 全国人大代表、西南大学副校长赵玉芳：

## 多措并举让老年人“老有所安”

本报记者 郭帅

“老年人权益的保障，是每个家庭的心之所向。”接受记者采访时，全国人大代表、西南大学副校长赵玉芳表示，随着社会老龄化程度的加深，老年人的心理健康问题日益突出，“老年人心理健康是其权益保障的重要内容和目标。”

“老年人心理健康不仅关系到自身生活质量，也影响着家庭幸福与社会和谐稳定。”赵玉芳表示，全社会应形成合力，政府部门、社区、家庭、社会组织等各方携手，共同关爱老年人心理健康，真正实现“老有所安”。

“一个社会幸福不幸福，很重要的一点是看老年人幸福不幸福。”赵玉芳说，近年来，我国高度重视老年人心理健康问题，出台了一系列政策法规保障老年人心理健康。

“从法律上看，老年人权益保障法要求为居家的老年人提供精神慰藉、心理咨询等多种形式的服务。《养老机

构管理办法》也规定，养老机构应当根据需要提供为老年人提供情绪疏导、心理咨询、危机干预等精神慰藉服务。”赵玉芳了解到，在实践层面，全国多地养老服务机构和医疗机构也作出了有益探索。

“但随着我国老龄化进程与城镇化、家庭小型化和空巢化几乎同步，流动老人和留守老人数量不断增加。”赵玉芳补充道，老年人由于身体衰老、社会关系变化、自我价值感降低等原因，也容易诱发心理健康问题。

“2020年，我国某商业信息平台统计数据显示，全国共有超过3500家从事心理咨询服务的公司，但为老年人提供心理服务的机构不足10%。”赵玉芳说。

赵玉芳表示，进一步完善养老保障制度，多措并举让老年人“老有所安”，是提高我国老年人生活质量、维

护社会和谐稳定的题中应有之义。

她建议，全社会要高度重视老年人的心理需求，加强对老年人心理健康的研究。“相关部门可酌情制定老年人心理健康服务专项法规，明确服务对象、服务项目、服务标准，将老年人心理健康服务作为社会保障体系建设的组成部分。”赵玉芳说。

“当前，我国大部分老人仍然以居家养老为主，社区是提供老年心理健康服务的基础平台。”赵玉芳表示，壮大老年人心理健康服务队伍建设，社区社会组织的力量不容忽视。

“要增加对社区养老服务机构的财政投入和运营补贴，完善社区服务体系。同时，督促建立社区老年活动中心，积极组织适合老年人的文娱活动，为他们提供更多参与社会交流的机会。”赵玉芳建议，要鼓励支持志愿者进社区，参与科普宣传、心理支持、心理疏导等志愿服务，给