

关心长者的心理健康

对于所有年龄的人士来说，社交活动是有着健康益处的基本需求。随着年龄的增长，长者面临着生活方式的改变，而这种改变可能使常规的社交更加困难。这种情况可能会导致社交技能的减弱和退出社交空间，从而加剧长者在心理和身体健康方面的风险。

支持并鼓励在您生活中的长者参与社交活动

社会孤立的长者患老年痴呆症、认知障碍和整体健康状况下降的风险较高。长者的照顾者和亲人可通过学习认识和防止社会隔离，来帮助保护长者的心理健康。

长者心理健康的实际情况

- 25%的长者患有焦虑、抑郁或其他精神疾病。
- 10%到 15%的 65 岁以上独居长者经受着抑郁的困扰。
- 44%居住在护理院的长者表现有抑郁的症状。
- 40%经历中风的长者也有着严重的抑郁症。
- 65 岁以上的长者因为焦虑症的住院率最高。
- 在所有年龄组中，80 岁以上男子的自杀率最高。

什么是认知衰老？

认知衰老是指随着年龄增长而变化的心理过程。这些过程包括记忆、组织能力、多任务处理能力以及在说话时找到正确的词语。

老化可以减缓和弄乱这些过程。长者可能会发现记住新认识人的名字比较困难，或者他们可能在处理组织任务时觉得不堪重负，比如按日程表行事。

社交与认知衰老

社会参与以及拥有一个大的社交网络可以降低痴呆症、阿尔茨海默病和其他认知障碍的风险。

常规的社会联系也会带来良好的睡眠习惯、血压降低、免疫力改善、以及良好的整体健康状况。具有很强社会联系的长者消费较少的酒精饮品，跌到的风险较低，而且营养状况比较好，去医院的次数更少些。他们遭受虐待的风险也比较小。



帮助长者保持社会参与

提供支持

- 可通过您的“社区长者资源指南”（Community Seniors Resource Guide），了解社区里有用的资源。
- 磨练您的倾听技巧。找到可以帮助您的资源，以便与受老龄化影响的亲人和其他人进行交谈。
- 谈论老龄化问题并不一定会使长者不悦。他们可能会欣赏有机会讨论他们的老龄化问题。
- 辨识潜在的孤立或健康风险迹象。

鼓励常规的社会参与

- 帮助老年人建立社交网络和树立社区归属感。
- 请查看您的“社区长者服务指南”（Community Seniors Guide），了解可能会感兴趣的活动。
- 鼓励有陪伴的步行或是参加步行活动。



帮助长者感到与社会的联系并受到重视

- 帮助老年人查找资讯、活动计划和服务，以便帮助他们感到获得包容，以及满足他们的基本社会交往需求。
- 支持老年人寻找有意义的社会联系。

鼓励参加活动以改善和保持认知能力

- 激发老年人对愉快的精神活动的兴趣，如社交活动、填字游戏、阅读、数字填充游戏和玩纸牌。
- 鼓励长者与他人谈论认知能力的变化情况—朋友和家人可能在有效地应对这些变化的策略方面有很好的建议。

常规的社交互动是良好的整体健康状况的组成部分。

定期与朋友和家人联系可帮助长者感到与外界的联系。

步行小组、电影之夜、或其他定期聚会可提供机会练习社交技能，并让人有所期待。各种活动项目、讲座和课程可有助于使长者感觉到在社区的更多参与。



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 