

老年认知功能与心理健康

中国科学院心理研究所(100101) 吴振云

1 老年认知功能

认知功能是人们认识客观世界和反映客观世界的各种心理功能,它包括感知觉、记忆、思维和想象等方面,彼此都有密切联系。

1.1 老年认知功能的特点和变化规律

成年后,机体随增龄而发生生理结构和功能的变化,心理功能也随之变化,这就是年老化,记忆和智力也不例外。过去传统的悲观论点虽认为记忆和智力随年老而减退是不可抗拒和不可逆转的,事实并非如此。首先要分清老化的性质,观察是哪一方面功能减退,认识其老化的特点和变化规律。这样,老年人不致为忘记一件小事而烦恼,相反,能正确面对这些变化,泰然处置。有些疾病会影响记忆和智力,产生病理性老化,这与正常年老化的性质、表现和程度都不同,必须区别对待。

1.1.1 记忆的年老化

(1)正常年老化:老年人记忆随增龄而发生变化,这是一种自然现象,属于生理性变化可称为正常年老化。它虽然也会给老年人带来不便,但一般来说,对他们的工作、学习和日常生活均无很大影响,而且采取措施,可以加以改善。老年人的记忆有以下特点:

- ①初级记忆保持较好,减退较晚,次级记忆减退较早,较明显;
- ②再认能力保持较好,回忆能力较差;
- ③意义记忆保持较好,减退较晚,机械记忆减退较多,出现较早;
- ④日常生活记忆保持较好,减退较晚,实验室记忆减退较多,出现较早。

研究结果提示,老年人记忆减退可能由于信息编码储存和提取困难的相互作用所造成。记忆的个体差异很大,与个人的文化程度,职业、个性和健康状况等因素有关,在记忆减退出现的早晚、快慢和轻重方面差别很大。此外,记忆减退晚的方面可弥补减退早的方面,使老年人的记忆基本保持正常。

(2)病理性老化:在老化过程中伴有疾病而引起,属于异常的老化,它往往是临床上某些疾病较早出现的症状,如老年性痴呆表现明显的记忆障碍,程度严重,危害极大。记忆的正常年老化和病理性老化有时难以区分,尤其在疾病早期,难以鉴别老化的性质,只有在日常生活中仔细观察,临床上定期检查,才能及早诊断、治疗。

1.1.2 智力的年老化

智力是人们认识客观事物和改造客观事物的各种能力的总和,其结构十分复杂,主要包括注意、观察、想象、记忆、思维、实践操作和社会适应等方面能力的有机综合。

(1)正常年老化:智力是否随年老而减退,对此曾有争论,看法不一,由于学者们采取了不同的研究方法而得出不同的结论。要看到智力的不同方面年龄差异是不同的,我们应该具体分析是智力的哪一方面减退,而不应笼统地说老年人智力减退与否。有学者将智力归纳为两类,即“晶态智力”和“液态智力”。“晶态智力”主要是后天获得的,它与知

识、文化和经验的积累有关,例如知识、词汇和理解能力等。成年后,这些能力非但不随增龄而减退,反而有所提高,直到七、八十年才出现减退。而“液态智力”主要和神经的生理结构和功能有关,例如:注意力、反应速变和思维敏捷度等。成年后,这些能力随增龄而减退较快,出现较早。所以不应笼统地说智力随年老而减退,我们的研究也证实了这一点。此外,“晶态智力”可以滋补“液态智力”的减退,而使老年人的智力基本保持正常。

(2)病理性老化:在老化过程中伴有疾病而引起,属于异常的老化。如果五六十岁的人智力突然明显地全面减退,这意味病态表现。临床上最常见的是老年性痴呆,认知障碍严重,危害极大。

智力的发展和保持个体差异很大,与个人的健康状况、文化程度、职业和个性等因素有关。如果老年人保持良好的生活方式,积极锻炼、坚持用脑、乐观开朗、智力是可以保持正常的。

1.2 老年认知功能的可塑性及其储备能量

过去传统观念认为人过五十,记忆和智力逐步减退,衰老不可抗拒,也是不可逆转的,只能听其自然,因而使老年人消极悲观,失去自信。七十年代开始,毕生发展观的出现改变了传统观念,认为人在一生中,心理发展并非单向的,它始终包含两个复杂而相互联结的动力学过程,即生长(获得)和衰退(丧失)双重过程,其中有较大的变异性和可塑性,这为延缓认知功能老化和改善认知功能提供了理论依据。

认知功能可逆性是指通过适当的干预措施(如策略训练),认知功能得到改善的特性,它在老年期依然存在。认知功能的储备能量是指通过干预而提高的这部分能量,这是潜在的后备能量,体现了可逆性。

下面列举我们进行的两项研究:

①策略训练对改善字词记忆的作用研究:

采用归类法、联系法(将字组成词或成语)和制造联想法(将无关联词对,通过联想产生联系),进行策略训练,使老年组字词记忆成绩提高,可达到未训练的青年组水平。

②“位置法”训练对改善字词和图形记忆的作用研究:“位置法”是一种利用熟悉的地名,充分运用想象和联想的高效记忆法。结果表明:训练后,各年龄组成绩均明显提高,其中老年组可提高5倍,达到甚或超过未训练的青年组。但是当任务难度加大,字词呈现速度加快时,老年组成绩提高很少,与青年组差距加大。这表明可逆性是有限度的,老年认知储备能量已有下降。因此老年人在学习或解决困难任务时不宜操之过急,而应切合实际,从容学习。

1.3 延缓老化,保持正常的认知功能

老年认知功能的减退直接与大脑功能有关,因此首先要重视脑功能的锻炼,多学习、勤于用脑是健脑的关键。老年人要采用一些策略来进行学习、记忆和思维,可提高其成绩。此外,老年人要建立良好的生活方式、合理的营养,采取措施预防老年病的发生(如高血压、冠心病等),因为很多老年病直接会影响脑功能。同时还要坚持锻炼身体、增强体质,这对大脑功能也会有利。我们的研究比较了坚持锻炼和不锻炼的老年人,前者不仅身体健康,而且记忆力也好于后者。

2 老年心理健康

2.1 心理健康的内涵 心理健康是指心理活动和心理状态的健康,它包括自我认知和自

我发展,其本质为自我发展,实现自我价值。

心理健康可归纳为六条标准:性格健全、情绪稳定、人际关系和谐、社会适应良好、认知功能基本正常,无精神障碍。

2.2 老年心理健康的评估

心理健康可通过心理测量加以评估。我们根据上述标准,组织全国协作,设计编制了适合我国国情的“老年心理健康问卷”。通过调查,大致看到老年人心理健康状况是好的,尤其是年轻老年人,但年老老年人各方面已有明显下降,这结果与实际情况一致。

2.3 心理健康与身体健康的关系

两者密切相关,互为因果。我国古代早已认识到心身的关系,提出修身养性,特别重视情绪对健康的影响,强调如何调适情绪,延年益寿。心理健康状况良好可促进身体健康,而身体健康状况良好也可提高心理健康水平,彼此形成良性循环,以保持身心健康。反之,一些负面的心理因素会引起躯体疾病,称之为“心身疾病”,使患者心理健康受到影响,很容易产生焦虑、抑郁情绪,这些消极情绪又会加重病情,形成恶性循环,对身心健康非常不利。因此,我们必须重视心理健康,促使向良性循环发展。

2.4 老年心理健康的主要问题

老年期心理健康问题复杂,涉及生理(疾病)、家庭(婚期)和社会(离退休)等方面,应重视下列四个主要问题:

①衰老与疾病:要以新观念来认识生老病死这一规律,衰老不等于病,要努力实现健康老龄化,预防病理性老化;

②离退休的心理反应和适应:主要在刚退休的前三个月内产生孤独、失落、焦虑、抑郁、烦躁等不良情绪。关键在于合理安排好退休生活,积极利用闲暇时间,正确认识退休的含意,善于自我调适,就能很快适应退休生活。

③婚姻与家庭:老年婚姻美满、夫妻恩爱、家庭关系和谐是老年人健康长寿的重要因素之一。此外,由于我国家庭结构正向小型化转换,由组合型转为核心型家庭,老年人会产生不适应,子女应经常回家看看,给予老人精神慰藉,这是十分有利于心理健康的。

④活动与交往:老年人应积极参与社会,参加各类活动,与人交往,继续发挥自己的才能,干一些力所能及的事。很好利用闲暇时间,实现老有所为、老有所学和老有所乐,这对心理健康十分有利。

2.5 增强心理自我保健意识,促进身心健康

心理保健主要在于自我调适,善于调节情绪,处于良好的心态。老年人仍要有追求的目标,老有所为,体现人生价值,热爱生活,面对现实,过好每一个今天,老年人如能做到知足常乐、助人为乐、自得其乐,定能提高身心健康水平。

3 老年认知功能与心理健康的关系

很多研究表明,认知功能可受很多非认知因素的影响,如情绪、个性、态度和动机等,而这些因素均与心理健康有关。例如,一个人情绪消极时会使学习、记忆成绩下降。另一方面要看到老年认知功能在心理健康中的作用,心理健康包涵的方方面面互相都有联系,而认知功能本身就是老年心理健康内涵之一。因此,两者关系密切,互有影响。