

影响老年人生活质量的不仅是生理健康,心理健康也很重要

老年人心病如何医?

生活观察

近年来,随着老龄人口不断增多,其健康问题越来越受到关注。影响老年人生活质量和健康水平的不仅是基本的生理健康,心理健康也正成为一项重要因素。专家呼吁,全社会应关心和重视老年人心理健康问题,加大对老年人心理健康的照护力度;丰富养老服务内容,增加心理慰藉等多样化的养老服务。

A

高龄老人同样是心理健康高危人群

80多岁的陈阿姨入住某养老机构不久,跟两个先住进来、已经是朋友的安阿姨和白阿姨交上了朋友,3人原本相处融洽,而有一天,安阿姨和白阿姨在吃饭,没有叫陈阿姨,陈阿姨知道后就来到安阿姨房间表达了强烈的不满,认为她们不拿自己当朋友。

后来安阿姨、陈阿姨二人在电梯里相遇,感到不快,僵持之下发生了肢体冲突。安阿姨开始辱骂陈阿姨,陈阿姨要求安阿姨当着院长、主管等人的面道歉,却没能如愿。结果竟准备了护腰、脖套和擀面杖,打算第二天一早在安阿姨的必经之路上给她“当头一棒”。为此,陈阿姨还写好了遗书。

北京青年政治学院老年服务与管理专业副教授梅丽萍介绍,类似这样的情况,在养老院里并不少见,人际关系越来越成为影响养老机构老人心理健康的重要因素。生活环境的转换以及被动地从原来的各种社会关系中撤离,给老人带来很大的心理冲击。进入新环境,周围的人和生活方式的全然改变必然会引起心理和生理上的不适,感到孤独、渴望被关注,加之身体和心理退化导致处理不好人际关系,常常引发老年人心理危机。

“从日常在养老机构的观察来看,80%以上的老人或多或少存在焦虑症状。”梅丽萍告诉记者,目前老年人常见问题包括焦虑、抑郁、疑病、强迫以及饮食睡眠障碍、认知障碍、人际敏感、酒精依赖等。对此如果不加以干预,很容易酿成严重后果。

中科院心理所等机构的大数据研究表明,高龄老人与青少年群体一样是心理健康高危人群。

B

无人倾诉致使老年群体心理支援缺位

记者了解到,在导致老年人心理问题的原因当中,孤独是首要因素,此外还包括生活事件的影响,如丧偶、失独、亲友去世、经济拮据、人际关系等。

自从老伴儿去世后,老张彻底“失语”了。老张的子女都在国外,一周基本上才通一次电话,现如今老伴儿去世,不说日常生活少了照料,连个说话的人也没了。“没人说话”这件事成了老张目前面临的最大难题。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析发现,3.9%的高龄老人无人倾诉,主要由于这部分高龄老人面临丧偶和空巢的双重困境,不仅缺少与家人沟通的机会,闭塞的信息环境又让老人无法向社会求助,导致这部分老人处于“失语”的状态。

丁志宏认为,针对老人倾诉无门的问题,需要政府通过政策、法律、文化等承担起对高龄老人精神需求的支持责任;构建好高龄老人精神需求的家庭支持系统,将“重物质、轻精神”的养老观念转换为物质、精神并重,实现高龄老人物质保障与精神满足的有机结合。

丁志宏说,如果老年人的精神需求得不到满足,就会产生孤独、苦闷、寂寞心理,加速老年人生理、心理衰老,甚至会诱发抑郁症、老年痴呆和其他精神、心理疾病,严重的还可能使人采取极端方式。而高龄老人在被照顾的同时,社会参与更少,他们的精神需求会更多更高。

C

建立“适老化”家庭和社区势在必行

随着我国人口老龄化程度逐渐加深,如何“适老化”正成为每个家庭、社区乃至全社会面临的挑战。加之新冠肺炎疫情冲击,作为易感人群的老年群体,其心理健康也受到一定影响。

韩布新认为,信息时代“新留守”和疫情带给老年人技术和物理的“双重隔离”,但高新技术的发展与应用有效提高了老年人照护的质量和效率,如不断更新换代的可穿戴式装备、远程医疗以及传感器等。因此,可通过解决因技术带来的隔离,改善老年人的心理健康维护与促进,达到主动健康管理。

首厚养老客服中心总监程华认为,应在全社会宣传和提倡终身学习的理念,让老年人同样保持不断学习的状态。其次,应该帮助老人学习,为老人提供相应的教育服务和产品,帮助他们形成自主改变的意识,从而缩小与信息化、现代化社会之间的“鸿沟”。

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说,社区养老服务的重要板块应放在如何走入老人内心、解决老人心理问题。刘均娥说,社区要在满足高龄老人精神需求上有所作为,积极开展各种形式的娱乐活动,在老人之间形成一个互帮互助、互相沟通的社会关系网络;对于能生活自理的高龄老人,可举办太极拳、书画比赛等;对于不能自理的高龄老人,可发展一些室内休闲活动。

(据新华社北京11月5日电)

江西省萍乡市老年人进行太极拳、太极扇表演。

新华社发

完善刑事案件量刑程序
“两高三部”明确
缓刑、从业禁止等问题

据新华社北京11月5日电(记者罗沙)为深入推进以审判为中心的刑事诉讼制度改革,落实认罪认罚从宽制度,进一步规范量刑程序,确保量刑公开公正,最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部5日联合发布修订后的《关于规范量刑程序若干问题的意见》。

意见明确规定,人民法院审理刑事案件,在法庭审理中应当保障量刑程序的相对独立性。人民检察院在审查起诉中应当规范量刑建议。

根据刑事诉讼法和相关司法解释的规定,意见分别对适用速裁程序、简易程序审理的案件,以及适用简易程序审理的认罪和不认罪案件的庭审量刑程序作出了具体规定。

对于可能判处管制、缓刑的案件,意见规定,侦查机关、人民检察院、人民法院可以委托社区矫正机构或者有关社会组织进行调查评估,提出意见,供判处管制、缓刑时参考。

社区矫正机构或者有关社会组织收到侦查机关、人民检察院或者人民法院调查评估的委托后,应当根据委托机关的要求依法进行调查,形成评估意见,并及时提交委托机关。

意见保障被告人、被害人的诉讼权利,让被告人、被害人参与到量刑当中来。其中明确,在刑事诉讼中,自诉人、被告人及其辩护人、被害人及其诉讼代理人可以提出量刑意见,并说明理由,人民检察院、人民法院应当记录在案并附卷。

意见自2020年11月6日起施行。

国家网信办部署整治网络
“有偿删帖”“软色情”问题

据新华社北京11月5日电(记者余俊杰)国家网信办5日召开全国网信系统电视电话会议,决定即日起开展网络“有偿删帖”“软色情”问题专项整治行动,并就进一步提升依法管网工作能力、深入推进网络生态治理作出安排。

据悉,针对网络“有偿删帖”和“软色情”信息,网信部门将集中进行一次大排查、大扫除,力求在短期内取得立竿见影效果;同时,建立长效治理机制,力求切断黑产业链条,防止问题反弹反复。

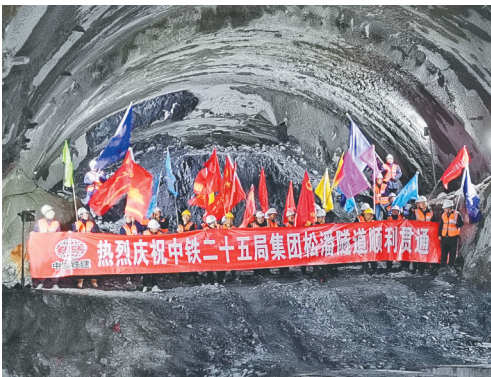
根据会议部署,各地网信部门将指导网站平台设立短期、中期、长期整治目标,网信部门全程跟进督导;同时,严肃约谈处理一批问题严重、整改不力的网站平台,及时查办曝光典型案例,形成震慑效应。

冠脉支架进入“千元时代”

据新华社天津11月5日电(记者屈婷 张建新)曾经高达万元的冠脉支架进入“千元时代”。记者从国家组织高值医用耗材联合采购办公室获悉,从冠脉支架入手的首批国家高值医用耗材集中带量采购,已于11月5日在天津产生拟中选结果。本次集采产生10个拟中选产品,冠脉支架价格从均价1.3万元左右下降至700元左右。

据悉,本次集中带量采购的冠脉支架材质为钴铬合金或铂铬合金,载药种类为雷帕霉素及其衍生物,采购周期为两年。医疗机构临床常用的主流产品基本中选,覆盖医疗机构意向采购量的70%以上。与2019年相比,相同企业的相同产品平均降价93%,国内产品平均降价92%,进口产品平均降价95%。按意向采购量计算,预计节约相关费用109亿元。

历时3000天
成兰铁路松潘隧道贯通



11月5日,施工人员庆祝成兰铁路松潘隧道贯通。

新华社发

据新华社成都11月5日电(记者谢俊)11月5日上午11时许,历经近3000天的艰苦奋战,位于川西北的高寒、高海拔长隧——成兰铁路松潘隧道贯通。这是成都至兰州铁路建设取得的又一硕果。

松潘隧道位于青藏高原东麓的四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县。隧道由中铁二十五局承建,设计为双线隧道,隧道全长8048米,海拔近3000米,最浅埋深仅28米,最大埋深270米。

成兰铁路有限责任公司成兰指挥部副指挥长肖霖林介绍,松潘隧道2013年开工以来,在海拔3000米的川西北高原,克服了岷江断裂带地震频繁、地表泥石流冲沟、浅埋、破碎软岩等地质困难,通过科研攻关,创新发明了“隧道微三台阶上部核心土施工工法”,成功解决了地震高山区极破碎软岩的大变形控制这一世界级难题。

成兰铁路是国家“八纵八横”高速铁路规划网“兰广”通道的重要组成部分,设计时速200公里,是继青藏铁路后我国又一条在海拔3000米高原修建的“天路”。

(据新华社上海11月5日电)

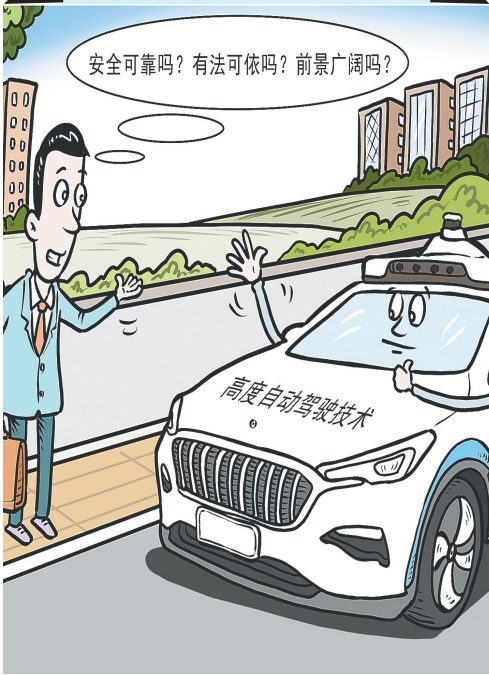
安全可靠吗? 有法可依吗? 前景广阔吗?

——聚焦高度自动驾驶技术“落地”

新华调查

日前,国务院办公厅正式印发《新能源汽车产业发展规划(2021—2035年)》,提出到2025年,高度自动驾驶汽车实现限定区域和特定场景商业化应用;力争经过15年的持续努力,高度自动驾驶汽车实现规模化应用。

今年以来,上海、北京、长沙等城市陆续进一步放开自动驾驶网约车试乘。高度自动驾驶技术是否安全可靠?相关技术、产业的发展与治理是否有法可依?有哪些市场机遇将会应运而生?新华社记者就此展开调查。



新华社发

焦点1 乘坐、使用安全可靠吗?

的高级辅助驾驶技术,L3、L4级别的自动驾驶对安全性要求更严格。小马智行市场公关总监张海洲认为,对自动驾驶网约车这类L4级自动驾驶而言,安全是否“过硬”直接决定其能否实现规模化应用。

当前有多种因素影响自动驾驶应用安全性。武汉理工大学汽车工程学院副教授杨胜兵认为,当前高度自动驾驶技术软硬件方面均有不确定因素:单车智能与协同智能不足、芯片计算能力瓶颈、测试场景开放性不够、AI算法算力有限、测试场景与真实场景匹配度不高等。

焦点2 发展、治理有法可依吗?

法律法规政策。多家企业负责人表示,新技术的成长离不开政策法规的“松绑”,应调整相关法律促进、包容新技术研发应用。如自动驾驶技术发展中与标准化法、产品质量法等法律法规不适应之处应及时调整。

在大力推动建立自动驾驶汽车标准体系的基础上,调整道路交通安全法,允许高度自动驾驶汽车上道行驶。“这将有助于自动驾驶技术真正‘落地’。”北京航空航天大学工业和信息化学治战略与管理重点实验室研究员王琦说。

优化测绘领域监管制度。结合自动驾驶汽车特点及技术研发、验证需求,建立新的适

焦点3 产业、企业前景广阔吗?

小马智行广州研发中心负责人莫璐怡说。然而多家企业负责人也表示,虽前景可期,但当前L4级高度自动驾驶技术并未找到合适的“落地”模式。“在实现真正的无人化和规模量产之前,市场上所有的商业化尝试都算不上真正的商业化。”张海洲说。

清华大学车辆与运载学院院长杨殿阁教授认为,L4级自动驾驶将会更多服务企业用户,用于工商业领域,因此其商业模式成功的关键在于新技术与运营成本之间的平衡。“如果企业增加200台运营车,首先解放了至少200个司机,可能第一年投入阶段,而第二年就能回本。”他认为,L4级自动驾驶最有可能在工作环境差、人工成本高的领域率先真正落地。