反应需要的时间更长，对于新鲜事物的接收更为困难，随着社会角色的转变，身体机能的改变进而带来心理方面的改变，出现心情郁闷、无法适应退休后生活的情况。

2、家庭关系发生变化，情感需求随之变化，亲情缺失孤独感增强

老干部退休后，家庭中，夫妻关系从之前的“忙碌”回到每天的“面对面”，容易出现夫妻矛盾。现在的年轻人多独立生活，老干部回归家庭生活后，存在家庭生活单一，家庭成员少、家庭矛盾多、爱好空白、子女不在身边等问题，很多时候缺少心理慰藉或者情感寄托，精神空间受限，亲情感缺失，容易产生孤寂感。

3、固化的社交圈，导致退休后社交关系淡化，社会心理发生改变

很多老干部的社交网络多是依托工作关系建立的，社交圈多以工作沟通为主，退休后离开工作岗位，社交网略也随之中断，因而固化的社交网络导致老干部退休后社交减少，心理焦虑增多，外出活动或外界接触减少，仿佛切断了与社会的联系，深感力不从心，生活中存在一些空白，产生了一种强烈的不平衡感和失落感。

4、出现依赖心理和对疾病的过分担忧

随着老干部年龄的增大，对新鲜事物多持抗拒心理，不喜欢、不接受。同时，对自己的身体健康过度关注，多以自身感受做出疾病判断，对自身疾病过度担忧，经常出入社区服务中心或者医院，频繁检查，希望通过药物维护身体机能，以服用药物来达到麻痹自身疾病，延缓衰老的目的。

社会支持与老年人心理健康

社会支持主要是指非正常时期所得到的资源支持，包括他人、群体、社区等，可分为主观支持、客观支持及个体对社会支持的利用度，也可分为正式支持和非正式支持。其中，正式支持包括政府、社区、社会组织、原单位等组织及团体，非正式支持主要包括配偶、子女、亲友、同事等个人。国内外的关于社会支持的研究显示，社会支持和身心幸福有着直接关系，社会支持在数量和质量上都直接影响人的身心健康，社会支持越多，心理健康水平越高。社会支持可以通过社会互动关系，从他人帮助中获得情感和交往支持，从而解决生活中的困难，减轻心理应激反应和紧张情绪，提高心理适应能力。

老年人的身心健康，在客观支持方面得到满足的同时，更多是寻求主观支持，老年人有更多的社交需求，渴望亲密感情，渴望被尊重和自我尊重，需求群体氛围和社交活动，寻求更多的社会支持，提高自我效能感，实现自己的人生价值，提升自我幸福感。研究显示，社会支持越有力，老年人的自我满意度和更高层次的追求更容易实现，从而保持身心健康。因此，通过为老年人提供更多的社会支持，进而实现老有所养、老有所依、老有其所，提高老年人的心理健康水平。如何利用现有的外部资源，寻求更多的社会支持，成为退休干部管理人员需要深入思考的问题。

发掘社会支持和开展心理健康服务，提升老干部工作水平

经过调查分析和国内学者研究显示，社会支持与老干部心理需求成正向相关，社会支持不仅对老年人在生活上提供了保障，同时可以有效地减少受到不良刺激或者伤害，增强老年人心理需求的支持，是提高老干部心理水平和生活质量的重要途径。

1、做好医院老干部心理健康预防保健工作

现阶段，全国都普遍重视心理健康服务，老干部作为重要的心理健康服务人群，同样需要提供心理健康服务，需要我们不断补充心理健康专业人员进入到老干部工作队伍，积极安排老年人心理健康相关讲座，包括老年人情感、老年生活需求等方面的讲座，通过定期为老干部提供心理健康咨询服务，必要时可提供心理辅导等服务。

2、积极开展适老化线上老干部服务新模式探索

随着老干部年龄的增大，他们的认知能力和感知觉都有所下降，心理反应减慢，但是智能化科技快速发展，很多设施和电子设备都呈现普及化。现阶段一些工作需要通过线上的方式完成，老干部工作部门及工作者积极通过一些APP或者小程序进行适老化改造或者简洁流程，从而建立更加符合老年人需求和易于接受的线上工作方式，保障老干部工作部门与老干部之间通畅和便捷的沟通渠道，为老干部提供更好的服务。

3、积极与老干部所在社区互帮互助，夯实社区养老模式

家庭、社区作为老干部居住和生活的主要场所，能够直接为老干部提供更多的社会支持。老干部管理部门应积极与其所在社区合作，让老干部能够采取居家或者就近社区养老模式，积极为老干部营造社区社交环境，融入社区管理服务模式。从社区管理的层面，为老干部提供更多的帮助，形成街道、社会与家庭共建的微循环养老助老体系，同时，鼓励老干部积极参加社区活动，和居委会工作人员建立良好的社会关系，不断扩大居住地社交半径，从而缓解老干部的心理应激，提高社交情感支持和社会性服务水平。