

退休

对精神心理健康有益还是有害?



吴施施,王强 摘译 陆荣柱 审校

江苏大学基础医学与医学技术学院预防医学系,镇江 212013

关键词:退休;精神;心理健康

中图分类号:R161.7 文献标志码:E 文章编号:1007-1326(2013)02-0093-01

许多国家都通过提高劳动者退休的法定年龄来延长其职业生涯。据估计,年龄在 63 ~ 65 岁后,只有一半劳动力的工作能力能够维持在中等水平。关于合理的法定退休年龄的讨论与日俱增,且主要集中于退休过渡期可能带来的健康效应问题上,尤其是精神心理健康的变化。最近几个关于退休过渡期前和过渡期后的工人精神心理健康变化轨迹的前瞻性研究提示,退休可能有益于精神心理健康,但证据并不一致。

最近有学者利用精神药物的销售数据研究了因年龄退休和因伤残退休的两类人员退休前五年和退休后五年的精神心理变化特征。该研究包含了从 2000 ~ 2008 年之间在芬兰赫尔辛基市退休的所有雇员。因为该研究探讨了精神心理健康与因年龄退休及因永久的、部分的和暂时性残疾退休的关系。同时,该研究还应用 3 个月时间内所使用的不同类型的精神药物的量作为客观指标来评价精神心理健康的时间变化规律,结果提示因年龄退休与购买精神药物无关,但尽管在退休时这类人群的药物使用量没有明显变化,却也是呈稳定增长趋势。与此不同的是,因残疾退休的人群在退休前精神药物的使用显著增加,但在因残退休后,抗抑郁药物的购买量略有下降,而安眠药和镇静剂则有所增加,其中

那些因精神疾患而退休和非体力劳动者退休后的改变最大。

因残退休之前大量使用抗抑郁药而退休后的使用量小幅下降这一结果与另外一项针对芬兰公共部门(10 个市镇公务雇员和 6 家医院医务人员)的研究结果是一致的。其中一个新发现就是临时性退休人群在退休前的精神药物使用量增加最快。在芬兰,保险公司要求因残退休前必须进行一定时间的药物治疗。但到目前为止,仍没有类似的要求来进行工作调整或其他与工作有关的干预措施。因为使用精神药物在因残退休五年前就开始增加,故而应该用数年时间来考虑其他干预措施,而不是使用药物干预。根据前瞻性研究的研究结果,提高岗位控制力、社会支持力和在工作地所的有效交流有望降低伤残赔偿的风险。然而,目前针对工作相关因素进行预防老年工人精神障碍的干预研究却比较少。

法国 GAZEL 队列研究发现因年龄退休与减少精神过劳、抑郁及失眠等症状有关。同样,芬兰公共部门研究的结果提示在因年龄退休者退休后减少了抗抑郁药物的使用。但另外一个研究发现,因年龄退休者的精神药物购买量整体增加,其中主要是镇静剂和催眠药的购买量增加,但抗抑郁药物的购买量没有变化。这两个研究结果的差异令人吃惊,这可能是由于国家或方法学上的差异所致,当然这些差异也可能是两个国家的法定退休年龄不同所致。因为和芬兰人相比,法国

的法定退休人员几乎年轻了 10 岁,72% 的法国退休人员为 53 ~ 57 岁,但在两个芬兰研究中因年龄退休的年龄则是 63 ~ 65 岁。

芬兰两个研究对象的样本相当接近。然而,其中一个研究所采用的药物使用数据是最近的 2000 ~ 2008 年,而另外一个研究则是应用了 1994 ~ 2005 年的数据。且后一个研究为了对抗抑郁药的使用进行分类,要求每年必须使用 30 天以上才能作为服药者。而前一个研究则采用了更为敏感的评价精神药物使用的方法,即计算三个时间段中使用不同类型的精神药物的平均次数。在芬兰从 1999 ~ 2009 年间镇静性抗抑郁药的使用迅速增加,但同时使用少量抗抑郁药物的失眠和焦虑障碍者也有增加趋势。因此,芬兰人抗抑郁药使用量普遍增加,可能是近期一个研究观察到抗抑郁药不呈降低趋势的原因。

总之,这些研究结果表明因年龄退休并非总是有益于精神心理健康的,这还主要取决于工作及健康相关因素。因残退休对那些患有精神障碍的工人最为有益。在某些情况下,工作场所可以成为精神心理健康建设的宝贵资源性环境。

(原文出处:Harma M. Is retirement beneficial or harmful to mental health?[J]. Scand J Work Environ Health, 2012, 38 (5): 391 - 392.)

(收稿日期:2012-10-10;修回日期:2013-01-04)

作者简介:吴施施(1990-),女,大学本科,药物毒理学专业。