



你关注过父亲的心理健康吗?

听爸爸的话,别让“超人”受伤

“产后”焦虑?爸爸也会“压力山大”

“为什么一定要生儿子呢?”这段时间,建辉不断地反问自己这个问题,他怀疑自己得了“产后抑郁”。

女儿两岁时,建辉迫于父母的压力,催着老婆生了二胎,可是等到儿子真正出生后,他却并没有想象中那么的快乐,那种非要不可的心,没有因为儿子的出现变得释然,相反更多的却是内疚、反思。

一个月前,妻子临盆,父母和岳母一家高兴地在手术室外徘徊,周围的亲戚也在群里发消息祝贺,建辉坐在走廊外,本来也是激动得手舞足蹈。他在群里回着消息,因为同事的打趣笑了几声,在微信里正准备说话,结果被父亲的怒斥声掩盖了。

“我听到爸爸在骂我的女儿,好像是因为她想上厕所,没人抽出手帮她,所以她尿了裤子,我爸正在哭泣的她消停下来,这些已经是司空见惯的事情了,每天都要在家里上演好多次……”建辉回忆,女儿就站在距离自己三米开外的地方,矮矮的,小小的,怯弱地看着他,哭红的眼睛还含着眼泪,因为爸爸的注视她不好意思地低下了头,开始摆弄手里捏着的贴纸。

建辉心疼地招手让女儿过来,女儿像一个精灵一样跑过来扑进他的怀里,抬头看着自己的爸爸。“我仔细地看她,因为没有妈妈的照顾,清瘦了许多,头发也乱乱的。因为尿湿被奶奶脱了裤子,光着两条腿。好像在那一瞬间,女儿被所有人无视了,也包括我。”建辉说,孩子的爷爷奶奶以前总在他面前说女儿闹、淘气。可自己现在抱着她,她安安静静,一只小手紧紧地攥住他的大拇指。

“孩子,对不起,我不是一个称职的爸爸。”建辉就这样静下心来想到了很多自己没有注意过的事情。妻子怀了二胎后,因为有一段动了胎气,所以大多时候都是在床上度过。而女儿在这段时间却不被允许经常探视自己的妈妈,就因为她们认为的孩子太小、太闹。而没有妻子的照顾,重男轻女的爷爷奶奶总是责备女儿淘气,所以该打。“女儿经常挨打,哭着找上班累了一天回家休息的我,我就觉得很烦,从房间里走出来毫不留情地责骂她,事情就这么循环下去。”

这段时间,愧疚的情绪一直萦绕着建辉,挥之不去,看着呱呱坠地的二宝,还有可怜巴巴的小女儿,建辉突然有些不知所措。

老年父亲患上“带孙焦虑症”

63岁的陈爷爷,和老伴最近感到精神压力特别多,总是莫名其妙地慌张,甚至会半夜突然醒来。到处了解后,老人怀疑自己可能患上了焦虑症。他直言,自己的焦虑症就是给女儿带孩子带出来的。

原来,陈爷爷的女儿女婿都要上班,自从女儿产假结束,带外孙的话就由他和老伴承包了。两年带下来,他和老伴的手都得了炎症,严重的时候手都举不起来。“现在就盼着孩子早点上幼儿园,这样只要负责早晚接送就行了。年纪大了,人就不中用……”

在接受采访时,陈爷爷称,他和老伴这样大包大揽,主要是不想让女儿那么辛苦,为孩子们减轻一些负担。让他没想到的是,他和老伴的退休生活,因为小外孙的到来而彻底被打乱。

平时喜欢摄影、写字的陈爷爷和跳广场舞的老伴,全部放弃了自己原先所有的兴趣爱好,把全部心思和精力都花在了外孙身上。

小外孙刚来时,晚上哭闹吵着要父母,两老使出浑身解数哄孩子,经常是陈爷爷带上半夜,老伴带下半夜。而孩子又经常感冒发烧,好几次都是两位老人凌晨抱着去送医院。这两年来,他们自认为是尽心尽力,为孩子操碎了心。

然而,陈爷爷和老伴的努力并没有换来子女的肯定和认可。在他印象中,女儿、女婿平时一个星期过来看一次孩子,一来就买一大堆玩具和零食,对孩子特别溺爱。小外孙平时很调皮,稍不留神就跑不见了。一次,自己在路上碰到了老熟人,多聊了几句,没想到小家伙不小心狠狠摔了一跤,把额头擦破了。当女儿、女婿知道后,劈头盖脸地把陈爷爷和老伴说了一通,这让老夫夫妻俩很寒心。

之后,他只要没见着外孙,心里就会莫名慌张,脾气也开始变得暴躁。

心灵护航

全媒体记者 余依萍

你关注过父亲的身心健康吗?

小时候家里住着超人,是个能修所有东西的百战天龙,何时何地谁有困难都能解决的万能侠客,他是个不会懦弱的超级英雄的存在。但是,当我们长大后才发现,超人也是人,他也会感到疲惫,会受伤,会有无力感。他之所以能够坚强地挺过来,是因为有要守护的人,不是别的理由,是因为他要以父亲的名义生活下去。

都说父爱如山,其实父亲的压力也如山,职业发展的压力、家庭责任、社会道义、为人父为人的责任与压力等等。时间流逝,父亲的脊背却在渐渐地弯曲,身体会逐渐地变老,但是如山父爱会一如既往地激励我们前行。



本版图片来自网络

中年父亲如何逃离“危机”?

陶成今年39岁,没什么不良嗜好,不抽烟,不喝酒,不赌博,有着一份稳定的工作,父母健在,有一个贤惠的妻子,一个可爱的孩子。他笑称,自己虽未功成名就,但也算得上一个步入生活正轨的中年男人。

为了一份更可观的收入,或者说为了逃避改变的压力,陶成已经在杭州上班9年。起初,妻子还会经常抱怨甚至抗议,后来见他没有改变也就慢慢不再提起了。

没有孩子的时候,妻子在义乌,丈夫在杭州,夫妻俩觉得距离不是问题,反而觉得在夫妻关系中,距离才产生美。每周周末坐高铁回家就像旅游一样,换了一个新环境会暂时让陶成忘却在工作中的辛苦和所有不顺,而离开家去上班的悲壮感有时候又会让自己感动不已,这种心情跌宕起伏的痛快感又让他上瘾。

打破这一平衡的就是8年前孩子的出生。孩子出生时因为肺炎住院半个月,陶成家里医院两头跑,担惊受怕、吃不好、睡不着,身心俱疲,“那时候我以为这就是最困难的时候了。没想到,这还仅仅只是一个开始。”陶成苦笑。

几个月后,负责与妻子一起照料小孩生活起居的母亲病了,住院隔离治疗。虽然住院的母亲可以自由行动,但由于母亲常年在乡下生活,城市生活并不适应,与外人交流也成问题,需要一个人在身旁照料起居和治疗事宜,而家中的幼儿也需要人搭把手。紧接着,小孩被传染,水痘……而父亲需要打理老家的一切。陶成用“鸡飞狗跳”来形容那段日子。

这样的事件发生过几次,一旦一个人生病倒下,陶成就能深深地体验一次中年危机的洗礼,有时候自己感叹几句,也会被妻子回怼“丧偶式育儿”都是由他造成的,而父母也总觉得家里大小事情都指望不上他,甚至还为此与父亲争吵过几次。

上有老,下有小,是儿子,也是父亲,不敢病,不敢换工作,家中矛盾重重,中年男人的心酸谁能懂?

郁闷久了,也无处诉苦,陶成怀疑自己患上了抑郁症,他不止一次问自己:“人到中年,都逃不过‘中年危机’吗?”

学会“放手”不要“包办”孩子的成长

“当一个男人初为人父时,由于孩子小不懂事,而自己很多事情也是第一次面对,难免会处理不当。这时,内心就极易产生迷茫、自责、内疚等心理,甚至觉得‘自己不配当一个父亲’。”义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅说,随着孩子慢慢长大,父亲也到了中年,在这个事业上升的关键期,一方面要担心自己的事业,而另一方面,家庭的问题却并不会少,各种夫妻关系、亲子关系不断消耗身上的能量,此时男人们会经常产生一种压抑、心酸、郁闷的心理。孩子终于长大了,原本可以安逸养老,很多父亲却又承担起了照顾孙儿的重任,由于他们的能力、精力都已经远不如年轻时了,于是,就再次陷入了一个新的心理困境中,产生了担心、害怕、焦虑等心理问题。

不管身为男人的你处于人生的哪个阶段,我们一定要了解“身体健康是心理健康的前提条件”,平时要有一个良好的作息习惯,培养自己的兴趣爱好,建议定期健身,同时远离烟酒。在思想上,男性普遍会比女性冲动,所以,日常生活中遇到问题,一定要学会保持冷静,控制住自己的脾气,千万不要冲动行事,以免后悔。

在面对孩子的教育问题时,我们要做好打“持久战”的心理准备。要知道孩子的问题绝对不是一朝一夕产生的,教育孩子也不仅仅是妻子一个人的事情,需要夫妻双方共同努力才行。在孩子成长过程中,妈妈、爸爸对他的影响和作用是不一样的。和孩子建立亲密的亲子关系,需要每天一点一滴的积累,不是一蹴而就的。平时,有时间就多回去陪陪孩子,爸爸高质量的陪伴,会让孩子变得更自信、更勇敢。培养好孩子的“界限感”,让孩子明白每个人都要为自己的人生负责,不要替孩子包办一切。

萍心而论

一周婚姻观察

一见钟情订婚约一朝变脸法庭见

全媒体记者 余依萍

每一段婚姻都需要同时有“感情和物质”两方面,才能称得上圆满。这一点贯穿婚姻的始终,从结婚前的谈婚论嫁开始,这二者就已经相互影响了。“谈钱伤感情?”

关于这方面的问题,我们来看一个订婚后又悔婚的故事。

娟娟和男朋友晓波是一见钟情,当然,主要的是感情方面,双方都觉得还不错。物质方面,因为没有结婚,双方心里没什么概念,所以没有认真去考虑过对方是否在物质方面也会提一些要求。

经过了几个月的相处,两个人的感情即将修成正果,两个人互相见了双方的家长,最后决定结婚。物质方面的问题,在他们正式谈婚论嫁时浮现了出来。

因为是独生女,娟娟一直是家里的“掌上明珠”,因此,娟娟的父母对女婿有着较高的要求。订婚前,娟娟父母提出两个要求,男方需要给女方买一辆代步车,两人不办婚礼,但男方需要给女方50万彩礼。

经过了几次的沟通,最后决定车子先不用买了,但是彩礼钱一定要出的,娟娟母亲说道:“毕竟我家这么好一个大闺女嫁到你们家,彩礼钱可不少,这也是给我女儿的一份保障。”

晓波看着父母非常为难,在娟娟和她父母面前说了很多软话,而且买了很多礼物,娟娟父母一开心,将彩礼钱降到了30万。

“你家里30万把你卖给我了。”订婚后,晓波的一句玩笑话,却成了两家人矛盾激化的导火索。

原来,晓波家承诺的30万彩礼,订婚时只拿出了20万,晓波母亲称自己要缴纳养老保险金,正好有10万元的缺口,等过阵子就会补上。

这件事拖到后来,晓波终于说出了心里话,“你不觉得你提的结婚条件太高了吗?我们是结婚,又不是做交易,干嘛非得围着钱转?谈钱真的很伤感情!我爱你,已经给了一部分彩礼。你要是爱我的话,应该把剩下的那部分给免了,这样才能表达出你的诚意。”

娟娟不认同他的这一套歪理,说:“谈钱伤感情?明明是你一直在讨价还价!如果最开始的时候,我们没有定下来的时候,你跟我讨价还价可以。但是,我们之前明明都敲定了,我提的条件你都答应了,事到临头又反悔,到底是谁在伤感情?”

晓波自知理亏,又开始转移话题。于是,这件事就一直拖着,他们始终没结婚。

实际上,晓波一直拖着,是为了把彩礼赖掉。但是对于娟娟来说,他这是一种极不负责任的行为。他对于不自觉把剩下的彩礼补齐,甚至在她要求了之后还在一直讨价还价。她觉得很烦,渐渐地,就萌生了悔意。

“如果你想悔婚,那彩礼必须还给我!”

最后,娟娟和父母商量,决定悔婚。晓波一家也同意悔婚,但前提是退还20万彩礼,昔日情侣最终因彩礼闹上法庭。

◎记者手记 >>>

两个人步入婚姻之前,有许多事情是必须要面对的,结婚牵扯的不只是两个人,还有两个家庭,双方在彩礼方面产生矛盾的时候,两人的感情也必然会受到影响。

其实有时候真的不是钱的问题,而是态度。如娟娟和晓波的故事,晓波家也并非拿出30万彩礼,只是不愿意,在订婚前约定的事最后反悔的举动,最终引得女方一家反感。每个人都有自己的自尊,这点我们都不能否认。一个女人愿意跟你走入婚姻,那是因为你爱她才能有那个勇气。

既然爱她,就给她最好的婚礼。在感情里面其实真的不用纠结是彩礼重要,还是感情重要。实际上,如果你足够爱她,想让她幸福,想让她做世界上最幸福的新娘,就把你能够给她的都给她,至少承诺了,作为一个男人就要说到做到。实在不至于因为彩礼的事闹得不愉快,伤了两个人的和气,伤了两颗年轻的心!

◆心理答疑

小孩夜间经常做梦害怕不敢睡觉怎么办?

问:我儿子8岁,最近一个月几乎每晚睡觉都会闹腾好几次。他总会眼睁睁坐起来,不是哭,就是表现出非常害怕、非常难受的样子,问他怎么了也不说。带他去医院说身体上没问题。可我每晚看孩子那样很可怜。他说害怕睡觉,这怎么办?孩子精神上有问题吗?

市妇保院心理咨询师答:梦,是一个人潜意识反应,可能与曾经经历的事件有关。因为事件与自身的一些认知相关产生的感觉感受,进而生发出新的(错误)认知,或者是触发了过去的创伤史。具体情况不一而足,要根据具体情况去了解评估和解决。

当孩子表现出害怕、恐惧、难过、退缩(以前能做的事,现在不做了)等与正常情形不同时,并且持续在一周以上没有改变,或者改变很小,甚至更加严重或衍生出其他更严重的症状时,都表明孩子已经无法靠自身调节改善现状,家长也无能为力(有时可能会适得其反,使情况更严重),建议尽早向儿童心理专业人员求助,或到儿童心理专科门诊咨询。否则,一旦耽误很可能发展为重度心理问题或精神类疾病。