



心灵护航

又到九九重阳日,老人节里话“爱老”

关爱老人,只有读懂老人心

全媒体记者 余依萍

今年的10月25日是重阳节。重阳节又称“重九节”“茱萸节”,1989年,重阳节被定为老人节,成为尊老、敬老、爱老的节日。

也许你已经准备了心仪的礼物要送给长辈;也许你打算陪伴父母登高赏秋、组织家庭聚会;也许你在遥远的异乡,只能打电话遥寄相思……我们常常在重阳节这天,选择用各种方式向身边的老人表达我们的感激之情,可是你真的了解他们的心理需求吗?

“其实,老年人需要更多心灵上的关爱。”国家二级心理咨询师、义乌市精神卫生中心心理科副主任赵海燕表示,随着老龄人口的不断增加,老年人的精神和心理问题将越来越突出,但社会上重视躯体健康、忽视心理健康的现象普遍存在,导致老年人的心理健康状况很不乐观。关爱老人,只有读懂老人心,才能最贴他们的心。

老人因带孩子患上了抑郁症

65岁的林奶奶前段时间一直失眠胸闷,儿子带她奔波于各大医院,一直没能确诊。后经医生提醒,老人有轻度抑郁,而这病,还得从老人带孩子说起。

林奶奶说,自从带了孙子后,她恨不得能有“三头六臂”,可以把孙子带到最好……可由于育儿观念上的冲突,婆媳关系开始变得紧张,让林奶奶一肚子委屈。当儿子儿媳提起和林奶奶因为带孩子的矛盾时,也是一脸无奈。

“每次带孩子的问题上有分歧时,我妈的口头禅总是‘我们当年都是这么把你带大的’。”在林奶奶的儿子心里,一直都觉得是自己的亲妈,没关系的,所以平时说话也没注意方式和方法。如今想来,妈妈这么辛苦帮自己带孩子,还得了抑郁症,实在是悔不当初。

可后来发生的一系列事情,彻底激化了婆媳之间的矛盾。孩子进入青春期后,像是变了一个人似的,学习成绩一落千丈,甚至开始疏远自己的父母。这让林奶奶的儿媳十分崩溃,于是将矛头指向了林奶奶,“我就说是你太宠溺孩子了,孩子不听话打不得骂不得,现在好了,孩子就是被你这样给惯坏了!”

“离退休综合征”诱发老年痴呆

老方退休前,原来在单位是个领导,平日里人际往来、呼朋唤友好不热闹。逢年过节有不少人会来家里坐坐,喝喝茶,偶尔嘬上两杯小酒,下棋聊天,生活好不惬意。

但是自从老方从单位退休,家里的人就少了,刚开始老方还挺自在,想着终于有点个人时间。可时间一长,老方心里开始有些失落,“平常走动最积极的那个小陈,还有那个常常来下棋的小李,怎么最近都不来了呢?”

越寻思老方心里越别扭,很快,他就不爱出门了,也更爱发脾气了,遇上点鸡毛蒜皮的小事情就大动干戈,愤愤不平,每到过节时情绪更是低落。最近,家人还发现他经常在家里找东西,似乎犯了健忘症,遂带他到医院就诊,结果被诊断为老年痴呆症早期。

赵海燕指出,很多从领导岗位退休的老人,其突然从繁忙的工作中退下来,出现失落、焦虑、抑郁、悲

哀等消极情绪,而他们往往又争强好胜、性格固执,容易出现“离退休综合征”,他们也是老年性痴呆的高危人群。这种心理障碍往往引起注意力不集中、记忆力明显下降、反应迟滞、不愿与人交往等,这些都加速脑的衰老,是诱发老年痴呆的重要原因。

“不善交际的人也容易引发离退休障碍,这些老年人经常感到孤独、苦闷,烦恼无处倾诉,情感需要得不到满足;相反,老年人如果人际交往广,又善于结交新朋友,心境就会变得比较开阔,心情开朗,消极情绪就不易出现。”赵海燕提醒,如患上老年痴呆,治疗越早越好,早控制才能达到防止病情发展的目的,如果病情处于中晚期才被发现,一般就“无药可救”了。同时,增加退休后的社会活动,积极发展个人兴趣爱好,通过生活方式和药物的治疗及早避免,是预防老年痴呆的关键。



图片来源于网络

警惕“老年疑病症”

“医生,我心跳得好厉害,感觉要从嘴巴里跳出来了!”

这两天,丁奶奶发现自己心跳加速且伴有胸口疼,她如临大敌,来到了市区的医院看病。

早晨7点去的医院,一整天的时间,先后去了内科、神经科、肿瘤科,做了3个彩超、一个磁共振,以及其他多项化验,医生明确地告诉她心脏没事,可老人坚持让医生给她输液。

因为当地的医院没有查出问题,不放心的丁奶奶又辗转去了杭州上海等医院就医,愣是没有查出问题,开了一些维生素等保健品回家。可是每到午夜梦回,丁奶奶的心又开始快速地跳动起来,“我觉得自己这次真的要走了。”说罢,她起身写下一封又一封的绝笔书,整天处于焦虑的状态。

生活中,还有一些老人过分关注各种健康讲座,知道得多了,难免有老人对号入座,怀疑是不是哪里出了毛

病。有些人甚至多次挂专家门诊,反复化验检查,虽然各项指标都正常,但他们却很不满意,坚信自己有“病”。实际上,这些人都是患上了一种叫“疑病症”的心理疾病。

赵海燕介绍,“老年疑病症”就是以怀疑自己患病为主要特征的一种神经性的人格障碍。尤其是高龄老人,甚至会出现因担心“死亡将至”而胡乱求医用药的情况。若再加上疾病,有些老年人就会产生忧愁、烦恼、恐惧心理。对于患疑病症的老人,首先,家人要理解患者所经受的身体和精神的三重痛苦,不要觉得他们是没病装病,就故意冷淡他们。其次,家人也不要将他们当成重病人,这样反而会加重患者的“病人角色”,最好跟他们商量,看看是否能做些力所能及的事情。最后,可以告诉老人,这也是一种病,但不是身体上的疾病,让病人渐渐懂得自己的病根在哪,也能缓解疑病症。

◆咨询师观点

我们能为老人做什么?

重阳节来临,做子女的在忙碌中除了惯常给老人买些礼物,从关心老人内心的角度又应该做些什么?新形势下孝顺又包含什么新内容呢?记者就此采访了国家二级心理咨询师、义乌市精神卫生中心心理科副主任赵海燕。

- 多陪伴老人
“重阳节登高”是一个延续千年的习俗,它并不是老祖宗心血来潮设立的,而是中华文明长时间提炼出来的生活智慧。赵海燕坦言,老年人处于“人生秋季”,在每年秋风萧瑟时特别容易触景伤怀,心生抑郁,而重阳节有秋季登高之风俗,正好能让老人活动身体,呼吸高处的清新空气,并产生老当益壮的感觉,无论是生理还是心理,都能产生很大的正能量。因此,秋季登高对老人来说是很有意义而且很重要的活动,年轻人应该在秋风渐起时多陪陪老人,找机会帮他们走出家门,多运动,多接触自然,老人的心情也会好许多。
- 告诉老人“你很重要”
许多老人在退休之后退出了事业舞台,会心生一种“被边缘化”的感觉,再加上体力和思维能力不断衰退,自

卑感会越来越强,甚至自闭后患上老年痴呆。赵海燕提醒年轻人,在和家中老人相处时,一定要不断肯定老人。有些老人关心孩子的生活和工作问题,想帮着出点主意,但孩子却不以为然或者很不耐烦,说老人什么都不懂,让老人不要操心,这会造成严重地挫伤老人的自尊心和自信心,觉得自己不受重视。正确的做法是将这些问题讲给老人听,再聆听老人的解决办法,让老人产生成就感。

帮老人创造环境
都说“家是港湾”,对老人来讲居家是长期所处的环境,家庭无疑是他们互动最多的场所,因此家庭气氛是不是和谐对老人心情的影响也很大。如果家庭氛围和谐、有强大的支持作用,老人的心境也会相对好。反之,如果家里而总是各种冲突争吵或者是子女在外无人陪伴,老人就更容易孤独伤心。

与此同时,可以丰富老人业余生活,根据身体条件和兴趣爱好,把老人的生活内容安排得充实些,如练书法、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等,这样既可舒展心情,又能珍惜时光,使生活更有意义。

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

黄宏的小品《开锁》里面有一句经典台词:“中年夫妻亲一口,噩梦能做好几宿”,引得观众们哄堂大笑。

对很多人而言,这只是一个笑话。但是对年近不惑的晓晓(化名)而言,这就是她当下婚姻的真实写照。

国庆期间,37岁的晓晓在朋友圈晒出全家出游的照片,她紧紧地依偎在老公潘子(化名)的怀里,幸福感爆棚。她收到了几十个点赞,有人吐槽她大晚上虐狗,有人催她赶紧生二胎,还有人请教她婚姻保鲜秘籍,她也热情地一一回复。

然而,晓晓心里非常清楚,自己和丈夫不会生二胎了,因为他们已经分床睡多年,夫妻感情平淡得像白开水。原来,晓晓生完女儿以后,潘子嫌女儿吵到他睡觉,加上那段时间工作压力大,所以在回家之后,一忍不住就会把脾气都发泄在妻子身上。那段时间,夫妻俩基本是两天一小吵,三天一大吵,吵着吵着潘子就搬出了卧室,这一分居就是5年。

现在,6岁的女儿已经学会了独睡,在晓晓的要求下,潘子搬回来睡。那一夜,他们两个都没有睡好,好不容易可以睡在一起,竟是心如止水。夫妻俩辗转反侧,难以入眠。后半夜潘子睡着打起了呼噜,吵得晓晓心烦意乱。她换了另一个房间,很快就安然入睡了。

“人到中年,已经无法靠近彼此,感觉呼吸都是油腻的。”晓晓一脸无奈,却也习惯了这种寡淡无味的生活。分床睡觉多年,似乎并没有影响两个人的和谐相处。出门时,他们好像达到了某种默契,潘子会帮晓晓开门提包,晓晓会帮潘子整理衣服。在朋友们眼里,他们就是幸福的一家三口,如果不是经常被朋友催生,他们都忘了已经分居很久了。

这对大家眼中的模范夫妻,实际却与丧偶无异,婚姻中暗藏着危机。在丈夫出轨前,晓晓自以为或许中年夫妻都这样,谁不是一边分床睡,一边秀恩爱呢?也许一辈子就这么蹉跎过去了。她并没有想过离婚。

分床睡的5年时间,却让潘子对妻子的情感,从原本的愧疚,慢慢演变成一种厌恶和嫌弃。渐渐地,潘子在单位加班的时间越来越长,应酬越来越多,夫妻俩见面的时间越来越少。潘子心里清楚,自己是在刻意躲着妻子,不想与她产生正面冲突,避免和她再有任何交流。

出门在外走亲访友时,他们夫妻俩仍然刻意假装恩爱,在人前强颜欢笑,但一回到家,关上门,立刻就恢复一片死寂,除了聊孩子的话题,两人几乎没有任何交集。潘子常常自嘲:“白天假装秀恩爱,晚上同床不值得。”

夫妻俩虽同处一室却形同陌路,这种丧偶式婚姻让潘子心生绝望,也就在这个时候,有一个更年轻漂亮的姑娘走进了他的生活,让他沉闷的生活有了一道光亮,因此萌生出了和妻子离婚的念头。

“我净身出户,只要你同意离婚,我什么都答应你。”可是不管潘子怎么妥协,甚至离家出走,晓晓始终不肯离婚,甚至最后不惜把事情闹大,直接闹到了潘子的工作单位里去。事后,潘子受到降级处分,那个女孩最终去了其他城市,这段婚外情也不了了之。

因为出轨的事,潘子和晓晓闹了很久。可让潘子没想到的是,妻子在经过这件事之后,居然又主动搬到了他睡觉的房间,与他同床。可他看到这一幕的时候,却半点都高兴不起来。

“我也不知道为什么,看见她就觉得烦。也许是从我出轨的那一刻开始,就已经不爱她了,既然不爱,那我们就没有任何同床的必要。”潘子认为,与其同床共枕看着难受,倒不如彻底分开互不干扰,好歹还能过得清静一点。

而晓晓却开始沉浸在朋友圈里,各种营造家庭幸福的氛围,制造夫妻相亲相爱的假象……

◎记者手记 >>>

人到中年,男人为什么拒绝和妻子同床?这个问题的答案其实很简单,说穿了也不过三个字,那就是“厌倦了”。

导致这种厌倦的原因有很多,也许是夫妻在一起相处太久,没了新鲜感,熬不过柴米油盐的平淡生活。又或许是夫妻彼此不能相互理解,如男人生活压力日益沉重,精神状态不好,妻子不能体谅对方。

常言道,夫妻吵架床头吵床尾和。年轻时,夫妻俩精力旺盛,怎么吵都吵不散。可步入中年,进入“更年期”以后,夫妻双方的心理、精神都会变得非常脆弱,只要一场争吵,就可能让多年的恩爱烟消云散。所以,很多夫妻才会在步入中年之后选择分居,把原本美好的家庭变成苍凉的丧偶式婚姻。

在这个世界上,没有哪一对夫妻是不吵架的,只是在中年之后,争吵的后遗症会更加明显。在这段最难熬的时期,夫妻俩只有彼此包容体谅,守望相助,才能避免矛盾激发甚至恶化,安安穩穩地过好日子。也希望每个男人都能明白,女人随着年龄的增长,内心也会更加脆弱敏感,对自己愈发不自信,甚至做出一些看似不可理喻的行为,可她已经把最美好的前半生都托付给这个家庭,你现在最该做的,就是好好珍惜,对她更好一点。

夫妻同心,就没有过不去的坎。陪伴,是最长情的告白。

◆心理答疑

新婚怀上了宝宝,出现产前焦虑怎么办?

问:两个月前我刚结婚,新婚期间就怀了宝宝。怀孕后,很长一段时间都无法适应,逐渐出现心情不好,想了各种办法都开心不起来。以前感兴趣的事情,现在也不感兴趣了,时有哭泣,多思多虑。因前期做生意亏损等经济原因认为自己不应该这么早就有宝宝,宝宝的“突然出现”打乱了自己的计划,事业也被迫终止了。新婚期间跟公外婆一起住,一段时间相处下来,两方之间的生活习惯、生活观念不适应等问题逐渐暴露出来。而且,最近感觉老公也不关心自己,遇到事情老公都是站在他父母那边,感到自己孤立无援,有时想宝宝流产掉自己会好一些。对于老公的不能理解,感觉自己很委屈。我该怎么办?

市妇保院心理咨询师答:这种情况可以给予认知行为干预治疗。目前您可以认识到自己跟老公的相处、沟通模式出现问题,知道自己脾气不好,也知道这些问题都是自己跟老公之间的,特别在意老公对自己的态度。这种情况需要试着改善跟老公的相处方式,多点时间跟老公沟通交流。家人特别是老公也要多予以心理上的支持,多关心,改变与你的相处模式,夫妻间加强沟通交流,加强随访问察。如果情况进一步加重,建议去正规医院的精神科进行诊断,必要时随诊。