

过节欢聚、节后冷清 老人易患节后综合征

有一类人群,不同于上班族,却也因假期结束的心理落差而出现节后综合征,他们就是假期和子女欢聚、节后变空巢的老人。安徽省精神卫生中心神经科副主任医师蔡春岚表示,节后老年人的心理落差是亟待关注的,可影响老人的身心健康。 ■李皖婷 记者 马冰璐



节后老人容易失落

“妈妈”“奶奶”“外婆”……声声不断。今年国庆长假,70多岁的王奶奶过得很充实幸福。子女们拖家带口都回来了,一家三代人天天聚在一起,好不热闹。

然而,随着假期结束,儿孙们陆续离开,剩下了王奶奶一个人,老伴又已经去世了,迅速结束的和谐圆满的家庭生活,让天性喜欢热闹的她感到十分失落。

老人节后综合征多表现为抑郁

蔡春岚指出,不少人以为节后综合征是上班族才有的。而实际上,节后综合征从本质上来讲,是对环境变化的不适应表现。任何人面对生活环境的巨大变化,都会出现或多或少的不适应,老年人当然也不例外。

长假过后,伴随着儿孙的离开,家中喜庆、团圆、轻松的节日氛围迅速消散,加之生活中也有非常繁琐的事务需要打理,很多老人一时难以适应这种巨大反差,出现一系列身体表现。

老年人出现节后综合征主要表现为情绪上的改变。例如心情变差,觉得闷闷不乐,对于原来感兴趣的爱好,也没有动力去维持,对任何事情都提不起精神,总觉得心里空荡荡的。有的甚至变得暴躁,容易发脾气等等。

由于情绪波动过大,因此有部分老人可能会进而引发躯体上的疾病。老人节后综合征的系列表现若长期得不到缓解,会降低身体免疫功能,诱发冠心病、高血压、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡等疾病。

作息、沟通、心理调节很重要

对假期和回巢子女欢聚、节后变空巢的老人,该怎么预防节后综合征呢?

一、心理调节法

老人对子女回家和离家都要有心理准备。“天下没有不散之筵席”,作为老人家,节前就要有节后离别的心理准备,以便节日氛围散去后,能够迅速回归到以前的生活状态。

二、要保持规律的作息

老人家随着年龄的增长,身体机能逐渐下降,切忌在节日里跟年轻人一样熬夜,过度消

耗体能;不要承担过多家务劳动,要学会让子女适当地分担一些。

三、加强沟通

老两口间要多沟通、多聊天,遇事多商量、多包容,相互理解、相互配合,建立融洽默契的夫妻关系。对于独居老人,则要多与邻居沟通,邻里有事要多帮忙,处好关系;还应多与其他空巢老人交流,建立互动等形式,相互之间有关照;多参加集体活动,扩大生活接触面。

相关链接:

孤独、空虚、寂寞、伤感、精神萎靡、常偷偷哭泣、顾影自怜是老人节后综合征的常见表现,如果老人还有体弱多病、行动不便等健康问题,上述消极感会更重。

子女平时应该多与老人打电话、发短信、网络交流,分享生活、工作中的快乐。子女也可以轮流回家看看,不要让老人有太多空当期。老年人也要建立自己的生活圈、社交圈,增加社会交往,实现有效交流。



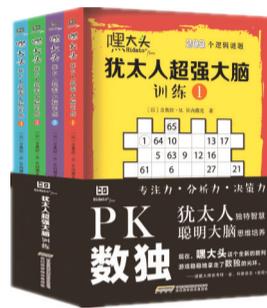
新书推荐

书名:《嘿大头:犹太人超强大脑训练》

出版社:安徽科学技术出版社

定价:25.00元(单册)

人的大脑是一片神奇的海洋,深不见底,它隐藏的秘密等待人不断开发和探索。无数实践证明,经常进行智力练习、肯动脑的人,往往思维敏捷、反应迅速。“嘿大头”就是这样一套锻炼人脑思维和提高智力的丛书,它是需要严谨的思维和缜密的决策来解决的逻辑谜题集。在“嘿大头”系列谜题中,解题者面对的是部分填充的从1到格数数量的网格,其目标是通过填充缺失的数字来完成网格,使得每两个连续的数字实现水平地、垂直地或对角地连接。让人在轻松的氛围中提升逻辑思维能力、分析能力和决策能力。书中按照题目难度分为六个等级:热身、简单、中等难度、难、非常难、极限挑战,让读者可以循序渐进地进行头脑训练。”其中的数字游戏十分有趣,能刺激人的智力水平的提高,既适用于青少年,也适用于耄耋之年的老者。



书名:《大美兰花名品300种》

出版社:安徽科学技术出版社

定价:45.00元

养花可以修身养性,提高生活趣味。老年人在闲暇之余,穿梭于花草之间,既有赏心之乐,又丰富了业余生活。《大美兰花名品300种》全书约30万字,图片300余张,介绍了300余种兰花名品。书本在介绍兰花名品之前,首先介绍了养兰赏兰的基础知识,内容简单扼要,具有较强的操作性和实用性,适合学养兰花的初学者学习。



●M.6295男,合肥金融单位高管,47岁,1.78米,大学,离单,相貌佳,儒雅谦和,时尚阳光,年收入几十万,车房俱全。诚觅一位37~44岁,1.62米以上,在肥有稳定工作,端庄娴慧的女士牵手。

●M.8065男,合肥大学教师,40岁,1.80米,博士,离单,相貌修养好,沉稳正派,住房多套,经济优。诚觅一位38岁左右,温柔善良贤惠的女士为终生伴侣,职业地域不限。

●M.9132男,合肥大型国企,27岁,1.78米,未婚,本科,相貌修养好,性情温和,综合素质高,高知家庭。诚觅一位27岁左右,大专以上,职业稳定,秀外慧中的未婚小姐爱相随。

●F.9625女,合肥省直公务员,25岁,1.63米,未婚,本科,温柔秀美,肤白苗条,长发飘飘,经济优越。诚觅一位32岁以下,1.73米以上,专科以上,沉稳重情,相貌修养好,沉稳重情的未婚先生爱心永恒。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)