

# 老人“心病”多是寂寞“惹的祸”

专家：子女应及早注意到并及时对老人进行心理疏导

常言道，家有一老，如有一宝。对于老人和子女来说，家中的头等大事便是老人身体健康，吃嘛嘛香。随着经济发展，如今的老人大多收入稳定，生活环境良好，对健康和养生也格外重视，所以看起来比实际年龄小。可有一件事却被很多人忽视了，那就是老人的心理越来越脆弱，“心病”有不少。近日，记者对此进行了采访，心理专家表示，为人子女，不要忽视老人的心理变化，应及早注意到并及时对老人进行心理疏导。

□朱丽云 记者 马冰璐

## 6成老人有“心病” 大多是寂寞“惹祸”

记者在走访合肥多个社区的心理咨询室时了解到，最近几年，前来咨询的老人较以往大有增加，其中有6成老年人是专程来看“心病”的，抑郁、焦虑、恐惧等问题困扰着老人的生活，由心理问题引发的身体不适所占的比例也很高，这些严重影响了老年人的健康质量。值得注意的是，其中不乏一些看似“无理取闹”，让人“啼笑皆非”的案例。

“坐镇”心理咨询室的心理咨询师和志愿者们发现，老人们的“心病”，大多是寂寞“惹祸”。因此，子女们在忙于工作的同时，应常回家看看，多给予老人陪伴和关心。

## 故事1：独居大爷总觉得邻居故意“找茬”

76岁的林大爷自从老伴10年前去世后一直独居，平日里，他总喜欢窝在家里看电视、看书，很少与人交流，偶尔去小区广场散步，也从不和别人扎堆聊天。原本脾气温和的他最近两年却变得“蛮不讲理”，还总是觉得左邻右舍故意找茬，都在“欺负”他。

“他们合起伙来欺负我。”林大爷愤愤不平地说，就拿前几天晚上发生的一件事来说，当天晚上8点，他已进入梦乡，可迷迷糊糊中听到了猛烈的敲门声，“大晚上的，我一个人在家，便没敢开门。”

第二天早上一大早，敲门声再度吵醒了他，林大爷有些生气，开门一看竟是楼上邻居吴大姐，“她说，孩子的校服掉到我家阳台上了，想取回去。”林大爷生气地质问她，干嘛大晚上敲门，吵他睡觉，是不是在故意“找茬”。

吴大姐委屈地解释道，校服掉落时，她一着急，也没注意已是晚上8点，便直接下楼敲门了，“我真不是故意打扰您休息。”

面对吴大姐的解释和道歉，林大爷不依不饶，“我知道，你们这些左邻右舍都不喜欢我，所以合起伙来‘欺负’我。”说着，他还拿起手机向子女们“告状”，对此吴大姐和其他邻居直呼“冤枉”。

社区工作人员多次上门找林大爷聊天后发现，老人的子女很少来探望他，常年的独居生活让他觉得十分孤单，言语中不时流露出对子女的想念，甚至觉得只有自己有点什么事情，孩子们才会上门探望他、陪伴他、关心他。

**专家观点：**国家二级心理咨询师周金妹认为，这是老人的一种“黄昏心理”，多发生在独居老人身上，因为人际交往狭窄，总觉得自己被排除在生活之外。“这种状况的改变，需要整个家庭环境的配合，子女要常回家看看，多陪老人聊聊天，排遣老人的寂寞心理。”她还提醒说，如果老人的情况依旧比较严重，就不能仅仅依靠单纯的心理疏导，需要到医院的心理门诊去看看。所以为人子女，不要忽视老人的心理变化，应及早注意到并及时对老人进行心理疏导。

## 故事2：大妈家里家外爱“挑刺”

“上次那个演出简直没法看，音响不给力，领舞跳得也不行……”“有些人就喜欢穿着睡衣去菜市场买菜，太有碍观瞻了……”“儿媳妇，我说句实话，你别不高兴，衣服得手洗，洗衣机哪能洗干净……”“小宝，你整天不想着好好学习，就想着去学跳舞、滑冰，奶奶心里着急啊……”

在合肥市沁心湖社区，说起爱“挑刺”的李阿姨，居民们都直摇头，“谁不知道她那张嘴，整天家里家外的‘挑刺’。”居民罗阿姨和李阿姨是多年的同事和好友，“我劝过她很多次，别什么事都看不惯，总喜欢操心……可无济于事，她说自己改不了了，就是忍不住想说。”

李阿姨说，自从退休后，自己一直适应不了，“心理落差大，所以才会有这么多不满情绪。”工作时，她大小算个领导，工作上始终要求自己精益求精，“我现在也一直劝自己，得把‘挑刺’这个毛病改掉，不然不仅得罪左邻右舍、朋友，还得罪家人，现在小孙女看到我都绕着走，生怕我挑她毛病。”

**专家观点：**“不少老人在退休后，会出现心理落差，总是觉得自己不再受到尊重和重视，找不到存在的价值，于是不自觉的以‘挑刺’的方式表现出来，想以此获得别人的重视。”对此，周金妹给出“药方”：主要依靠老年人自己调节，首先要放下身段，积极融入到退休后的新生活当中。尤其是从干部岗位退下来的老年人，更要经常提醒自己，重新建立人际关系网。

其次要走出去，不要呆在家里。很多老人在退休前有一群工作上的伙伴，退休之后突然觉得无所事事，鼓励老年人走出去，一方面寻找新的伙伴，另一方面多参加社区活动也是个人价值重新建立的过程。也不妨借机培养新的爱好，转移注意力，有助于更快、更好地适应退休后的生活。

“当然，家人也要对其给予更多的关注和尊重，以帮助其适应退休后的落差。”周金妹说，每个人都渴望被尊重和重视，家庭成员间的互相尊重、赞美、鼓励，有助于给予老人更多的正能量。

## 故事3：“财迷”大爷总担心“钱没了”

68岁的刘大爷自从老伴15年前去世后，一直一个人生活，“儿子一直让我和他们过，可我不愿意，我觉得一个人生活自在。”他认为，两代人生活在一起早晚会为钱、房子之类的琐事吵架。

最近几年，刘大爷一直张罗着相亲的事，“我想给自己找个老伴，可一直没遇到合适的人选。”他说，自己来来回回相了很多次亲，可没找到“门当户对”的，“我希望对方也是事业单位退休，工资和我差不多，子女都有不错的工作，生活上没太大压力。”他说，之所以这么考虑是担心别人是冲着他的财产来的，“老了老了，我可不想辛辛苦苦存了一辈子的钱没了。”

儿子小刘说，其实他也担心爸爸会被人骗，到时候人财两空，“我也想

劝他，把银行卡和房产证放我这儿，可又担心他多想，说我惦记着他的财产。”

**专家观点：**周金妹表示，老人的安全感，尤其是独居老人，很多时候源于房子、存折等“老底”，子女对老人应多一份体谅。“儿女提出帮忙保管老人的存折或银行卡，出发点可能是好的、单纯的，怕老人年纪大了把卡弄丢，又怕老人一时迷了心窍被骗。但是，殊不知这样只会加重老人的不安全感，多为父母想一想，比如办张主副卡，老人手里拿着卡，放心；同时子女也可以妥善保管老人的财产，防止被骗。”

此外，老人对财产的焦虑，不妨借助法律手段来解决，比如刘大爷担心再找老伴是冲着钱来，可以在婚前做财产公证，免除双方的后顾之忧。