

吃喝不愁,孤单老人中招“心病”

建议:防止心情“感冒”,不妨试试这六招

常年忙于工作,为小家庭奔波,很多人因此而忽视了父母。停下匆忙的脚步,认真回想一下,你有多久没有陪父母逛逛街?有多久没有陪父母吃顿饭?有多久没有陪父母聊聊天?调查显示,不少老人都存在心理问题。近日,记者对此进行了采访。心理专家表示,防止老人心情“感冒”有六个妙招,老人们不妨学一学。

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐

调查显示我国老人心理健康状况不容乐观

据《老年人心理健康白皮书》显示,我国老年人心理健康状况不容乐观。从地理区位上看,华南和华东地区老人的心理健康状况相对较好,西南和西北地区老人的心理问题相对严重。所在地经济越发达,则老人心理越健康,城市老人好于农村老人;同时,老人自身的文化程度越高,心理状况也越好。

值得注意的是,虽然整体上,老人年龄越大则心理状况越趋于下降,但在80~85岁年龄阶段却出现了一个明显的“反弹”,这一年龄段老人的心理状况大大好于75~80岁的老人,甚至在大部分因子上都好于60~70岁老人。

研究人员分析,造成这一结果的原因部分在于:老人们在年龄上开始突破我国人口平均年龄上限,发现同龄人许多已经离世,对自己仍然可以享受生命感到欣慰。但过了这一年龄段,85~90岁老人的心理状况又急剧下降。研究人员认为,大部分这一年龄段的老人,身体机能出现了显著退化,不少人饱受疾病困扰,生命质量降低,因而心理健康状况也随之降低。

儿女过于关切 老人反而没精神了

家住合肥五里墩街道的吴大爷和老伴本来在老家单独住,1年前,女儿和女婿在合肥买了一套150多平方米的大房子,便将他们接来住一段时间,顺便照顾照顾他们。老两口去了后,恰好赶上女儿出差,女婿生怕对老人照料不周,每天早早起床做了早饭放在桌上,告诉他们什么时候想吃,什么时候再起床。

临上班前,女婿还细心叮嘱他们,平时不要出门,以免车碰着。中午,女婿又开车回家给他们做饭,老两口过上了“衣来伸手,饭来张口”的生活。3个月后,两位老人回到老家,原本自己做饭的他们发现自己做的饭菜一点也不可口。邻居们还发现老人没以前精神了,衰老得很快。

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,这是一种老年退形性变。老年人接触事物越少,其适应能力就越弱,有的甚至原来会做的事儿也不会做了,这就需要儿女给老人提供一个独立生活的空间,让他们每天有事儿可做。对老人无微不至的照料,实际上反而会让老人认为自己老了、无用了,从心理上退出这个世界,加速衰老。



吃喝不愁,老人却患上了“心病”

合肥市包河区市民王阿姨今年69岁,老伴在5年前去世,女儿在上海工作。虽然自己有丰厚的退休金,吃不愁、穿不愁,但她总觉得生活中缺少了点什么。她常常对着空荡荡的屋子发呆,甚至长吁短叹。王阿姨说,自己非常想让女儿多陪陪自己,或者多打几个电话与女儿聊聊,但又怕影响女儿工作。

王阿姨觉得心里烦得很,渐渐地,她还发现自己胸痛、腿痛,浑身不舒服。女儿得知母亲病了,急忙请假从上海返回合肥,并陪她到各大医院看医生,可是走遍了各大医院,做了各种各样的检查,就是查不出病来。这可把女儿急坏了。最后在医生的提醒下,女

儿带王阿姨去看了心理医生,这才得知王阿姨得的不是病,而是由于孤单出现了心理问题。

周金妹认为,王阿姨由于孤单出现了心理问题,但又不愿意将自己的情绪表达出来,采取了一种压抑的办法,而这种情绪压抑久了,就有了一种非理性表达,即躯体转化障碍,这种情况在老人身上比较容易发生。有的老人由于极其渴望儿女的关注,在内心潜意识里承认自己“病了”“不行了”,甚至会大小便失禁。出现这种情况,要及时想到老人出现了心理问题,要及时带老人看心理医生,多关心他/她。

空巢老人希望有个伴

张大妈的老伴得了癌症,她是在医院照料老伴时认识了赵大爷。当时赵大爷的老伴也得了重病,两人同命相怜,再加上同龄,自然就有很多话说。后来,两个人的老伴先后去世,虽然双方家庭条件都很好,但两个老人都觉得和儿女聊不到一块去,于是就经常凑到一起聊聊天。渐渐地,两位老人有了重新组建家庭的想法。

可是一说出口就遭到双方儿女的极力反对,于是两位老人再不敢提结婚的事了,也不敢见面了。双方越来越觉得心里不舒服,张大妈每天闷闷不乐,也不声不响,吃得也少了,睡眠也不好。后来被

女儿送到心理门诊时,经过医生的疏导,她哇地一声哭了,“这么大岁数了,就是不想拖累儿女,想让身边有个伴,哪怕有事了,身边有人帮着打个电话也行啊!”

周金妹提醒,空巢老人都易得这种隐性抑郁症,表现为失眠、少言,不好饮食。老人总有一些自己的经历和心里话是不为年轻人所理解的,老了老了就想有个伴,这个时候,当儿女的要充分尊重老年人的意见,不要过于自私,碍于自己的情面。要充分考虑到老人的境况,要知道物质上的满足,并不是老人的全部需要。

如何防止老人心情“感冒”

周金妹表示,想让老人摆脱“心事”困扰,防止心情“感冒”,除了子女要常回家看看,多陪伴老人外,老人自己不妨试试这六招。

1. **提高大脑功能。**大脑支配肢体,肢体的活动又可以兴奋大脑,经常锻炼可提高动脑的效率,提高回忆的效果,从而增强记忆力。运动是保持青春的妙方,是延年益寿的良药。

2. **运动能使人排除郁闷,增加生活情趣。**有些集体活动有利于发展老年人的人际交往,使人心胸开阔,在运动中还可产生一些幽默的事情,使人多一些快乐,多一些笑声。笑口常开、精神爽朗是老年人少病长寿的关键。乐观愉悦的情绪、老而好乐的性格、广泛多样的兴趣,均有利于保持思维活力,延缓记忆减退。

3. **三个忘记:忘记年龄,忘记疾病,忘记恩怨。**老

年人不要总担心自己年事已高,疾病缠身,也不要总回忆过去的恩怨。生、老、病、死是人生的自然规律,没有人能够逃脱这个过程,所以没有必要对必然要发生的事情过分担忧。

4. **要学会沟通。**遇烦恼要向家人以及亲朋好友倾诉,以沟通信息,敞开心扉,取得帮助。如聊天、参加健身活动、外出旅游,都可以充分获取人间真情和欢乐。沟通是理解的桥梁,容易赢得心灵的贴近。

5. **自控很重要。**平衡心理关键在于自控能力。遇事一定要冷静,即使是不顺心的事,也要保持冷静,三思而后行,将不良情绪的惊涛骇浪清醒而理智地引向平衡的彼岸。

6. **放松自己的身体和心情。**培养有益身心健康的兴趣爱好。打打门球,听听音乐,下下棋,跳跳舞,多参加一些文体活动,心情自然舒畅。