

老人爱耍小脾气 子女应该怎样做

本报记者 梁智玲

不经意间,岁月染白了父母的双鬓,他们一天天变老。在不同的年龄阶段,与父母相处有不同的方式。很多人发现,父母退休后,性格出现了“反转”:年轻时脾气随和的爸爸,变得越来越固执;年轻时爱热闹的妈妈,变成了“宅女”;年轻时说一不二的父母,变得爱使性子、耍小脾气……这是怎么回事?此时,我们应该如何与父母相处?

市民顾女士最近为家里的事情烦恼。为啥?因为74岁的母亲最近特别爱耍小脾气,就说刚刚过去的端午节,顾女士一家和弟弟一家一起来看望父母,商量着吃团圆饭。说起团圆饭在哪儿吃,母亲耍起了小脾气。“爸爸说在自己家吃,妈妈说又热又累,不同意;弟弟提议去饭店吃,妈妈嫌味道不可口、不健康。总之,不管怎么办,都不能让妈妈满意。”顾女士说,“就因为这件小事,妈妈连续好几天都生闷气、不高兴。”

让顾女士不理解的是,最近这几年,母亲不知道什么原因像变了一个人。在顾女士的印象中,母亲年轻时脾气随和、勤俭持家,特别能包容别人,她和弟弟在母亲的照顾下,特别幸福,是亲戚朋友羡慕的对象。随着他们慢慢长大,母亲肩上的担子一点点减轻,脾气却变得越来越差,经常莫名其妙对家人发火,

似乎对任何事情都不满意。尤其是最近一年来,每次家庭聚会,母亲总会为各种小事闹情绪、生闷气,气氛十分尴尬。

记者在采访时了解到,很多人都有和顾女士一样的烦恼。“老人家忍辱负重,压抑了一辈子,如今终于爆发了。”市民王女士说。她的母亲年轻时有和顾女士母亲相似的生活经历,如今也经常发脾气,子女不在身边时,母亲每天都要对着父亲发脾气。王女士说:“妈妈发脾气时,总要讲述她年轻时受的苦。我随着附和几句,妈妈的气慢慢就消了。”在王女士看来,这是因为子女都不在身边,忙碌了一辈子的母亲很孤独,渴望得到家人的关注。

性情发生变化的不仅有母亲,父亲也存在类似的情况。市民姬女士说,父亲退休后,脾气变得十分倔强,说一不二,认准的事就一定要做,完全不听别人的建议。“我爸退休前是一名工程师,长期在外地工作,只有节假日才回来和我们团聚,在我的记忆中,爸爸很随和,给了我和弟弟全部的爱,可现在完全不同了。”姬女士说,“不久前,我爸迷上了听健康讲座,每天天不亮,就和邻居张叔到家门口的保健品店听讲座,俩人听完讲座还一起交流,购买了各种各样的保健品。明明知道这些保健品都是

骗人的,可爸爸就是不听劝,直到花两万多元买回一堆产品才罢休。为了帮爸爸改变固执的习惯,我想了很多种办法,甚至请来了心理医生,最终无济于事。”

还有不少人发现,退休后的父母变得像个老小孩,越来越黏人。“只要我不在家,我爸就会一遍遍地打电话询问‘在哪呢,什么时候到家’,让我很紧张。”市民刘女士说。问起父亲为啥要一遍又一遍打电话,他却说:“打电话并不是让你回来做什么,也不想打扰你的生活,但就是控制不住。”

刘女士说,父母已年近八旬,他们有这样的行为也可以理解,但让她无所适从。她说:“虽然父母身体尚可,但毕竟也上了年纪,他们只要一打来电话,我就特别紧张。”上周因为工作上的事,她的手机短暂关机,等开机后发现,家里打来了13个电话,她急得赶紧往家赶,到家后却发现父母正在看电视,早已忘记了打电话的原因,这让她哭笑不得。我市国家级心理咨询师朱女士说,如果老人过分依赖家人,可能患上了老年性分离焦虑症。她建议老人尝试精神转移法,加入一个志同道合的社会团体,与老伙伴一起相约寻找自己的快乐,适当转移过于集中到子女身上的注意力。

记者手记

用爱包容父母

□梁智玲

以前,我们是“小小孩”,父母无微不至照顾我们成长;现在,“小小孩”已经长大,父母却变成了“老小孩”,让我们用同样的方式对待“老小孩”吧!

随着年龄的增长,我们的父母在身体和心理上都发生了很大变化。与他们相处,要努力做到理解、顺应、陪伴。理解“老小孩”,父母慢慢变老是自然规律,谁也阻挡不了,理解这一点,主动接纳老人在行为和心理上发生的改变,问题迎刃而解。顺应“老小孩”,子女不仅要在行为上顺应,还要在语言上顺应,只有顺应了老人,让他们获得认同感,他们才有可能采纳我们的建议,改变自己原本固执的念头,从而作出相应的改变。

俗话说得好,陪伴是最长情的告白。事实上,我们的父母之所以变成“老小孩”,很大程度上是由于生活空虚、寂寞造成的。正因为此,与“老小孩”相处时,应多一些用心的陪伴,少一些抱怨;多一些耐心的倾听,少一些反驳。



晚年生活很精彩 老年朋友来展示

本报讯(记者梁智玲)你对目前的退休生活是否满意?你的退休生活有哪些精彩?你是不是在寻找展示精彩晚年生活的平台?来吧,拨打电话13523340604,我们为您提供展示的好机会。

随着社会老龄化程度的逐步加深,人们的养老观念也在发生变化。老年人的养老需求从老有所养逐步向老有所乐、老有所为转变。本报《咱爸咱妈》版开办以来,得到了广大读者的喜爱和支持,版面刊登的一大批关于老年人的报道,得到读者的认可和欢迎。为了更好地服务老年人,展示老年生活的精彩,现面向社会征集线索。

这次线索征集的范围十分广泛。如果你喜欢文学、艺术、摄影,可以来晒晒作品,展示丰富的精神生活;如果你是旅游、美食达人,可以来讲讲自己的故事,向大家分享经验和乐趣;如果你对老年生活有好的想法和建议,也可以拨打电话告诉我们,我们会搭建平台,邀请更多老年人参与讨论,一起分享晚年生活的乐趣。

出汗、头昏、眼花、心慌、胸闷、乏力……

炎炎夏日,“糖友”警惕这些症状

本报记者 梁智玲

炎炎夏日,从早到晚的高温对糖尿病患者来说是一种挑战。出汗、头昏、眼花、心慌、胸闷、乏力……夏天出现这些症状时,很多“糖友”往往会觉得自己中暑了。市第五人民医院老年病专家杨静提醒,除了中暑外,出现这些症状还可能是低血糖或者血糖过高出现酮症,“糖友”要注意并加以区别。

陈阿姨身患糖尿病多年,对她来说,最难熬的就是夏天。她说,自己特别怕热,与其他人相比明显不耐热,稍微活动就会汗流浹背,还有头晕的症状。杨静说,这与糖尿病患者对生活环境变化不敏感有很大关系。对于老年糖尿病患者来说,很多人会有自主神经功能障碍,这就使得他们对环境温度变化反应迟钝,体温的自我调节能力差。在高温环境下,虽然有时热量已积蓄在体内,但“糖友”往往感受

不到,因此比普通入更易中暑。

天气炎热时,糖尿病患者如果不注意及时补水,易导致血糖升高,出现糖尿病酮症。糖尿病患者夏天出现口干、多饮、头昏、发热症状时,首先会想到自己可能中暑了。其实,因血糖较高出现糖尿病酮症的症状与中暑较为相似,此时如果未能及时准确治疗,容易发展为糖尿病酮症中毒,严重者甚至会危及生命。“千万别把糖尿病酮症或低血糖当成中暑,一旦出现相关症状,一定要及时寻找医生诊断,以免延误病情。”杨静说。

夏天,人们普遍胃口不好,相对饮食清淡,人体消耗大,出汗又多,糖尿病患者出现低血糖的情况也比较多见。值得注意的是,低血糖的症状跟中暑也有相似的地方,包括头晕、眼花、心慌、心跳加速、注意力不集中

等。但不同之处在于,低血糖者往往有明显的饥饿感,出冷汗、皮肤发凉,而中暑者一般不出汗,皮肤会出现明显干燥、发红,体温偏高。

糖尿病患者如何安全度夏?杨静提醒,一是切忌自行停药。如果患者觉得最近出汗多、吃饭没胃口,最好请医生调整一下服药量,不能自行减药甚至停药。二是加强血糖监测。根据监测情况,及时调整治疗方案。三是防止中暑。夏天出门最好打伞,避开中午气温最高的时段,随身携带一些防暑药品。糖尿病患者一旦发生先兆中暑症状,家属应迅速为其物理降温。将中暑者置于室内常温下,用湿冷毛巾或冰袋置于头部、腋下、腹股沟等大血管处,以冷水或50%的酒精擦拭四肢、全身皮肤,直至皮肤发红,同时用风扇吹风散热,并及时送医。