

老年人如何排解孤独 心理学专家给出建议

本报记者 梁智玲

最近几个月以来,73岁的刘阿姨时常被一种异样的情绪萦绕:“夜里多梦,白天无精打采的,挺想念在外地工作的孩子,打通了电话又不知道说什么。”人到晚年最担心什么?记者在采访中向多位老人提及这个问题,不少老人给出的答案是:“除了身体的健康,最怕心理上的孤独。”老年人如何排解心里的焦虑、失落、孤独?来听听心理学专家的建议。

刘阿姨是一名退休教师,居住在解放区新华街道某小区。退休后的这些年,她自称是超级保姆,不仅照看了孙子、外孙女,还承包了全家的家务。每天的生活虽然劳累,但她内心却收获了充实、幸福。

生活状态发生了变化,孙子、外孙女不再需要她照顾。“孩子上大学、高中了,开始住校生活,我的生活一下子闲了下来,心里空落落的,干啥事都提不起劲。”她说。尤其是最近这一年来,在外地工作、求学的孩子们回来的次数越来越少,她的情绪显得尤其低落。

刘阿姨说,自己和老伴儿的身体都不错,生活完全可以自理。但在内心深处,还是特别盼望孩子们回来团聚的时光,但每

次和孩子们通电话,却又总会把“常回家看看”的话咽下去,生怕耽误孩子们的工作和学习。儿子和女儿也多次提出把老人接到身边陪伴的愿望,但被刘阿姨拒绝了。“到陌生的城市,和年轻人的生活习惯也不一样,想想就胆怯,心里也不是滋味。”她说。

刘阿姨的女儿最近也觉察到母亲的变化,电话中,她感觉到母亲声音低沉,兴致不高,但一时间也找不到很好的解决办法。“母亲有文化,我和哥哥建议她和父亲走出家门,多结识志趣相同的老年人,学点自己喜欢的东西,转移注意力,丰富生活。”刘阿姨的女儿说。

退休后,社会角色逐渐隐退,不少老人一时间找不到生活的重心,失落感接踵而至。他们感觉与社会脱节,每天也不知道如何是好。很多人在刚退休的前几年,忙于照顾家庭,享受天伦之乐,日子倒也充实,但年纪大了,空闲时间越来越多,孤独感也会越来越强。再加上随着身体各项机能的退化,健康不如从前,老年人的生活也多有不便,这会加剧他们安全感的缺失。因此,在心理上,很多老人都有对情感交流的渴求,他们对子女有不同程度的依赖,但又担心与子女一起生

活会有不便,内心十分矛盾。这种情况,在高龄老人中尤其多见。今年80岁的谢先生说出了不少人的心声:“特别想让身边有个人陪着,年龄越大,这种感觉越明显,但又担心子女会嫌弃。”孤独感、不安全感在空巢老人、丧偶老人中更为普遍。现实生活中,一些丧偶的老年人会突然性情大变,把自己封闭起来,甚至厌烦周围的一切,很长时间走不出阴郁,严重影响身心健康。

老年人该如何缓解孤独呢?国家二级心理咨询师、副教授、中国心理学会会员仝兆景建议,首先,老年人必须正视事实,随着年龄的增长,身体各项机能的衰退是每个人都不得不面对的,不要因为担心身体健康而影响心理健康。其次,老年人可尝试从以下几方面着手,调节自己的生活状态和心理情绪:一是多交有共同爱好的朋友,多参加集体活动,找到社会参与感;二是培养兴趣爱好,可根据自己的性格和身体状况,选择性学习书画、摄影、舞蹈等课程,找到日常生活的精神寄托;三是营造融洽的家庭氛围,和子女多交流,准确表达自己的想法,让和谐、愉快的家庭氛围消解自己的孤独感。

台,多组织一些活动,让老人有更多的机会走出家门,参与社会活动,找到社会认同感。二是从家庭层面来讲,子女要多关注父母的心理健康,如果身在外地,要经常通过电话、网络等方式与父母沟通,了解父母的身心状态;如果和父母距离近,要多回家看看,给老人最大的支持、安慰。俗话说,家庭是心灵的港湾,对老年人来说,子女的关怀,是缓解他们孤独感的一剂良药。子女应时刻关注父母的心理状态,一旦发现父母出现失眠、情绪失控、思维混乱等症状,应及时就医,必要时接受专业的心理咨询或治疗。

坚持锻炼身体,但需要注意的是,老年人选择的锻炼方法必须是健康、合理、适度的,同时要避免在早、晚温度较低的时候锻炼。四是防止身体、心理过度疲劳。临床数据表明,当情绪出现剧烈波动或身体处于过度疲劳状态时,非常有可能引起血压波动,引起心脑血管疾病。因此,老年人在日常生活中应保持身体的轻松状态、不过劳。同时,保持乐观和积极的心理状态,避免出现过度害怕、过度恐慌的心理。

■记者手记

心理健康当重视

□梁智玲

在当下快节奏的生活环境下,老年人的身体健康固然重要,但心理健康也不可忽视。如何让老年人拥有健康的心理,安享晚年?社会老龄化程度日渐加剧,我们又该如何做呢?

笔者认为,可从以下几方面着手,有针对性地采取措施。一是从社会层面来讲,可搭建平

台,多组织一些活动,让老人有更多的机会走出家门,参与社会活动,找到社会认同感。二是从家庭层面来讲,子女要多关注父母的心理健康,如果身在外地,要经常通过电话、网络等方式与父母沟通,了解父母的身心状态;如果和父母距离近,要多回家看看,给老人最大的支持、安

立冬过后 心脑血管疾病重在预防

本报记者 梁智玲

立冬节气已过,随着采暖季的来临,寒冷的天气也将到来。这一时节,心脑血管疾病的发病率逐渐增加,市第五人民医院内三科主任杨静提醒,心脑血管疾病的发病与天气有较大联系,入冬后,患有高血压、高血糖的老年人应更加小心谨慎,作好日常生活的自我护理。

如何预防心脑血管疾病的发生?杨静为老年人提了一些建议:一是应坚持每日监测血压。在监测血压时,应坚持每天在固

定时间测量血压,并作好记录,如果测量的数据出现不正常或明显波动,应提高警惕,及时寻求专业的医疗帮助。二是做好身体的保暖工作。低温是心脑血管疾病的一个发病诱因,在寒冷的天气中,心脑血管疾病潜在高发人群应多关注天气情况,适当添加衣服,尤其要注意头部、脚部的保暖。三是根据身体条件合理饮食,适量运动,提高免疫力。老年人可根据自己的身体情况,均衡搭配一日三餐,营养均衡。同时,还要



忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母12年,发明照顾老人的护理工具数十件(收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行地诠释了忠孝两全的不

凡人生。

其曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大大德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

〇三一 恐惧

1975年7月9日

接下来的施工程序是在楼顶铺上光滑的草席,再涂抹泥巴,我的任务是不停地向上拽拉泥巴。站在没有任何防护措施的高空中,我真的害怕,全身发麻,忘记了炎热。

大工师傅蹲在最稳当的墙面上,让我脚踏在两根木椽的边缘,向上拉几十公斤重的泥巴,而防止重物滑下楼的唯一设施是一个钉在木椽上的木橛子。

站在这样危险的木椽上,我身上又一阵阵发麻,这种麻是神经本能的反应,无法控制。

大工师傅会再使坏吗?总不至于为了几毛钱害死我一个小孩子吧?我不得不这样怀疑。

没有高空作业的经历,不敢也不能在椽子上行走,有的木椽不稳,太危险,我只能半爬半挪地移动到楼顶边缘的木棍上,小心翼翼地弯腰站起来,屁股还是一阵阵地发麻。

麻绳下的方布兜起的泥巴,重量超出我的预料,怎么这么沉呀!不用劲儿拉不动,用力又怕蹬掉小木橛坠下楼,那可真要见阎王了。我忽然深切地明白了,为什么盖房子总避免不了死人,自己此刻不正站在阎王爷的头上吗?任何一点闪失都会马上要了我的命!

我恐惧得全身开始抽筋……真要退缩了,太可怕了。

往四处瞧,没有退路,身后上楼顶的梯子不见了。也许大工师傅料到了,断了楼上几个

人的退路。

我的腿颤抖得越来越厉害了,怎么办?

“这是战场,不能当懦夫。”父亲的声音在我耳边响起:“当年在战场上,我看到血淋淋的尸体也有过恐惧感,怎么办?往远方看。”

父亲说,恐惧的时候看看远方的天空,可是我望着天空依旧哆嗦,父亲的声音再次响起:“男人再难也要有男人的样子,你是男人吗?”

是,我是男人,我掐着腿上的肉告诉自己……恐惧感真的消失了。

我小心翼翼地拉上十余袋泥巴后,房顶上的情况更加糟糕,木椽子上落满了泥巴,变得非常光滑,脚蹬的木橛子也松动了,脚感觉不紧密了,像随时会被蹬掉。

长时间只能保持一个姿势与一种动作,我的胳膊和腿开始酸痛无力。

●今 悟

人的一生中都无法避免会遇到危险,都会感到恐惧。我遇到危险时也害怕,父亲传给我的战胜恐惧的方法很灵验,且陪伴了我一生。

45年后,我的孩子问:“爸,为什么现在很多男孩都胆小呀?”我对孩子说:“爸爸当年也胆小,比如害怕一个人赶夜路。那次在房顶干活更害怕,恐惧的根源是忘记了自己是男人。孩子,‘勇’是男人的第一品质,没有为什么!你看远古时代,家人遇到野兽时男人要冲上去,因为男人相比女人体力强壮,更可能打败野兽,保护全家。(未完待续)