

老人过度依赖宠物 “副作用”不可忽视

本报记者 梁智玲

早上一醒来,就要先看看宠物,不然会心神不宁;到了饭点,宁愿自己饿着也要先照顾宠物;出门遛弯,怀里抱着宠物,怕它被撞到;宠物生病,熬得整宿不睡觉,伤心落泪……这些因宠物而起的“揪心事”,渐渐成为不少老人的“心病”。养一只宠物,孤独的晚年生活似乎有了依靠,但过度依赖宠物,也会产生不小的“副作用”。

先来听听杨阿姨和宠物之间的故事。

杨阿姨今年76岁,自从老伴两年前离世后,她就过上了独居生活。生活的辛苦自不必说,最难熬的还是内心的无着无落。

为了排解孤独和寂寞,杨阿姨和很多老街坊一样,养了一只小狗来作伴。小狗是杨阿姨的女儿买来送给她的。“妈妈一个人生活,我每次回家看见她坐在沙发上无精打采的,家里也死气沉沉,没有一点声音,就想着买只宠物给妈妈作伴。”杨阿姨的女儿说。

小狗的到来,杨阿姨的生活确实被“点亮”了。她给小狗取名“球球”,每天早上给宠物狗穿衣服,带它出去散步、晒太阳;一日三餐跟宠物狗一起吃,教它打招呼;每天给宠物狗洗爪子、梳毛……在杨阿姨心中,宠物狗就

像家人一样,让她的生活忙碌了起来,也为她提供了很大的情绪价值。

后来,杨阿姨的女儿曾有些“醋意”：“妈妈对小狗比对我还亲,有好几次我陪着妈妈逛街,她都心神不宁,要求赶紧回家,因为小狗还没吃饭。”还有几次,杨阿姨因为要照顾小狗,竟拒绝了和女儿去旅游,这让女儿感到有些意外。

最近一段时间,因为宠物而起的“揪心事”,让杨阿姨的女儿心里很不是滋味。“小狗生病了,妈妈表现得异常难过,茶不思饭不想,甚至整晚不睡觉,我真担心她的身体会被熬坏。”杨阿姨的女儿说,担心妈妈会因为依赖宠物产生心理问题,影响到身体健康和正常生活。

记者在采访时了解到,养宠物已成为许多人退休后生活的一部分,特别是孩子不在身边的独居老人,更喜欢养宠物。对很多老年人来说,宠物是治愈情绪的“良药”,对身心健康有直接或间接性影响。不过,长期过度依赖宠物的陪伴,也会有不小的“副作用”。

宠物依赖症指因为失去宠物,而出现抑郁、哭闹甚至绝食等现象,属于一种心理疾病,发展严重会导致各种精神障碍,降低人际沟通等能力。有关专家指出,因为养宠物而影响正常的工作、学习,或者因为养宠物无法与外界进行正常的沟通和交流,更有

甚者,一旦离开了宠物就会出现抑郁、忧郁,甚至自杀的念头,这些都是宠物依赖症的表现。我市一家宠物诊所的工作人员程先生说,在日常生活中,经常会遇到宠物离开对主人造成巨大打击的情况。在诊所里,宠物主人因为找不到宠物或是因为宠物生病、老死而伤心、生病,当场号啕大哭的场景时有发生。

老年人为何会出现宠物依赖症?河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员全兆景说,过度依赖宠物,更多的是一种无可奈何。老年人也需要自己的精神寄托,有能倾诉、能说话的对象,但儿女们有了自己的家庭后,对父母关注较少,他们只能将交流和倾诉的欲望转移到宠物身上。对老年人来说,宠物依赖症的产生与每个人的人格发展、过往经历、价值观、个人素质等相关。而独居老人正是宠物依赖症的潜在易发人群,其中的原因与老年人内心的寂寞、失落直接相关,如角色感、社交感、成就感丧失等。

全兆景提醒,养宠物的目的主要是“悦己”和“陪伴”。在养宠物的同时,老年人要学会把自己的精力与爱安放到其他地方,切记不能眼里只有宠物。在获得宠物带来的陪伴同时,应与宠物保持适度依恋边界,建议制定日常作息表平衡宠物照料与自我照顾时间,避免因照顾宠物而忽视自身健康。

■养生堂

夏季户外锻炼多 老人谨防髌摔伤

本报记者 梁智玲

夏季衣着单薄,身体活动也更加灵活。很多老年人喜欢在夏季到户外走走,放松心情,锻炼身体。市中医院新华院区康复专家赵明提醒,髌关节受伤在老年人中十分常见,老年朋友在户外锻炼过程中,要格外留意髌关节,谨防摔倒、摔伤。

今年71岁的刘先生居住在解放区新华街道,平日喜欢锻炼身体的他前几天遇到了点意外。“我不小心被路上的减速带绊了一下,一下子摔倒在地上,髌部摔伤了。”他说。

幸亏摔倒时家人就在身边,刘先生第一时间被家人送到医院就诊。可随后发生的一系列症状,让刘先生的家人十分后怕。“因髌部剧烈疼痛,引发了呼吸障碍、进食障碍等一系列严重的情况。”刘先生的家人说,原以为只是骨折,没想到后果会这么严重。

有数据显示,在我国,摔倒是65岁以上老年人受伤害的首要原因。因为老年人的骨头不如年轻人强壮,常常存在骨质疏松的情况,一旦摔倒特别容易骨折。骨折主要部位为髌关节、脊椎骨、手腕部、脚踝等处,其中髌关节骨折最为严重。如果髌骨不慎骨折,需要长期卧床,再加上疼痛、大小便困难、进食少,老年人易发生肺炎、泌尿系感染、褥疮、血管栓塞等并发症。

在生活中,老年人应如何预防髌关节骨折呢?赵明说,预防骨质疏松和摔倒是防止髌关节骨折的主要方法。老年人应科学、合理锻炼,比如散步、打太极拳等,以提高心肺功能,增加关节柔韧性,增强平衡能力和灵活性,同时采用穿防滑鞋、借助辅助工具、雨雪天气少出门等方法,避免摔倒。另外,老年人还要多食用富含蛋白质和钙质的食物,预防和改善骨质疏松的情况,并定期进行骨密度筛查,发现骨质疏松要及早干预。

“如果不幸遇到老年人摔倒的情况,先要了解老年人是否受伤,避免因错误移动造成二次伤害。”赵明说。如果摔伤部位极度疼痛或出现肿胀、出血等情况,可能已经发生骨折,应立即送医。对老年朋友来说,摔倒时如果保护动作正确,也会减轻伤害。老年人摔倒时,应先扶住身边的固定物并用手撑地。这是因为用手撑地往往损伤的是腕关节,对身体造成的伤害以及治疗护理难度要比髌关节骨折小很多。

如果不幸发生了髌关节骨折,治疗方法的选择也很关键。一般情况下,有保守治疗和手术治疗两种。患者究竟适合哪种治疗方法,应经过医生综合评估后决定。如果老年人的身体条件适合手术,可考虑手术治疗,使老年人能早期离床,降低并发症的发生率。如果老年人年龄过大,还伴随有其他病症,宜采取保守治疗的方法。

■记者手记

情感转移打破宠物依赖

□梁智玲

老年人照顾宠物需要按时按点做很多事情,这有助于促进他们养成规律的生活习惯,保持好情绪。但若把握不好感情倾注的“度”,反而会深陷宠物依赖的漩涡。避免老年人宠物依赖,不妨实施情感转移的方法。

老年人要做到空巢不空“心”,不妨主动走出家门,有意识地培养广泛的兴趣,多与同龄人交流。到公园练太极拳、下棋,参与社区里的合唱、舞蹈等集体活动,到老年大学学习画画、练习书法等,都有益于晚年生活。在此基础上,老年人还可以尝试在社区、公益机构里做志愿服务,在帮助他人的过程中得到快乐和满足。

家中儿女要抽出时间多与老年人进行思想上的交流,鼓励他们出门散心、走亲访友,有意识地为老年人寻找适合的社交圈等。最重要的是,社会需要重视和关注老年人的需求,为他们多提供安全有保障的社交平台,招募更多的志愿者等,为他们的晚年生活护航。

