

故事1:

大妈身患多病,自觉拖累子女

72岁的吴大妈身患心脏病、高血压等多种疾病,她常常自嘲是个“药罐子”,“每天吃的饭还没药多呢。”她说,年轻时,自己身体非常好,算是家里的“半边天”,“可谁知道,老了老了却一身病,对家里再无贡献不说,还成了子女们的累赘和包袱。”

体弱多病的吴大妈经常因为这样那样的病痛需要住院治疗,“每次我住院,孩子们就跟着受累。”她说,一儿一女都在合肥生活,但工作非常忙,“儿子儿媳、女儿女婿轮流到医院陪护,单位、家里、医院三点一线来回转,可苦了他们了。”

“以去年为例,我平均三个月住一次院,每次住院短则半个月,长则1个月。”吴大妈说,看着子女们来回奔波,自己心里特不是滋味,“总感觉是我拖累了他们,愧疚得很,如果我的身体争气些,孩子们也少受点累。”

故事2:

大爷陷入“回忆潮”无法自拔

“以前的包子,那真是皮薄馅大,货真价实,现在的包子,看着就没胃口”“我和老王可是比亲兄弟还亲的挚友,只可惜他走得早,最近,我总是想起他,想起我们年轻时的事……”“现在的电视剧一点意思都没有,以前的电视剧都是经典……”最近半年,家住合肥市王卫社区的张大爷总是不时陷入“回忆潮”并感慨万千,原本开朗阳光的一个人也变得“多愁善感”起来。

老伴黄阿姨看在眼里,急在心头,“怀念一下过去的电视剧、食物也就算了,可他最近总是说起过去的人和事。”让黄阿姨着急的是,这些人大多已经去世,而事情也多是伤心事,“有时候说着说着,他还哭了起来。”

见老伴忧心忡忡,张大爷宽慰她,自己没事,“只是总会情不自禁地陷入回忆之中。”在老伴的劝说下,张大爷说,自己会多回忆一些美好的事,不会再想起那些悲伤的往事。黄阿姨说,在社区关工委工作人员的帮助下,为了避免张大爷沉溺在“回忆潮”中,自己准备和他一道出门旅游去,“让他在湖光山色中,感受现在的美好生活,不要总是停留在回忆中。”

有人视自己为“包袱”,有人陷入“回忆潮”、有人觉得人生枯燥无趣、有人自觉被人冷落……生活中,经常能看到被这些负面情绪紧紧笼罩的老人,对此,心理专家表示,老人容易被累赘包袱感、怀旧回归感等六大黄昏心理所困扰,“子女一定要‘对症下药’,帮助老人积极应对这些负面情绪。”

■ 陈红 记者 马冰璐

六大黄昏心理 困扰老人生活

有人视自己为“包袱”,有人陷入“回忆潮”

专家支招助老人“摆脱”六大黄昏心理

据国家二级心理咨询师周金妹表示,随着年龄增大,不少老人的心理也会跟着发生一些变化,甚至出现负面心理,如黄昏心理等。老年人容易出现的黄昏心理有累赘包袱感、怀旧回归感、枯燥无聊感、冷落遗弃感、孤独寂寞感、黄昏末日感等六种,“当发现家中老人出现上述‘黄昏心理’,子女一定要帮助老人积极应对。”同时,她建议,针对不同的表现,子女可“对症下药”,采取相应的应对方法。

1.累赘包袱感

有的老年人多疑多心,思想变得愚昧,常常感到自己无能为力,不能再为家里做事,认为自己是子女的累赘和包袱,觉得生活是一种折磨,是一种煎熬,因而产生悲观失望的想法。

应对方法:子女们可以找点事情给老人做,比如给自己带带小孩,接孩子放学等,也可以平时种点小菜,给餐桌上添加美味,这些都是能体现出老人的价值,让老人觉得自己还不是一无是处。

2.怀旧回归感

有的老年人多愁善感,留恋过去,常沉湎于对过往的追求,表现出程度不同的怀旧情结。有过多坎坷经历的老年人,其思绪会集中于过去艰辛的生活,睹物思人,愁绪满肠……

应对方法:老人的记忆跟年轻人的不同,他们往往会以前的事情记忆深刻,但是长期怀念过去也会影响人的健康。对于过往的一些悲伤的事情,子女一定要对老人进行开解,让老人走出以前的阴影,多带他们出去看现在的世界,体会现实的生活。

3.枯燥无聊感

人到老年,身心都在发生变化,大事干不了,小事不用干,整日在“吃、睡、坐”中轮回周转。这样日复一日,心理上就会产生枯燥无聊的情感,感到生活无趣、无味。

应对方法:生活缺少情趣,就不能老有所乐,思想观念陈旧,就会缺乏人生追求和进取心。其实,对于工作来说,老年人已画上了“句号”,但对于整个生活来说,老年期则是一个“逗号”,是一个新的起点而不是

终点。生活要有情趣,要有阳光心态,闲暇时可迷于书画、痴于养花等,这样,枯燥无聊之感就会荡然无存。

4.冷落遗弃感

有的老年人退休后,觉得失去了工作,失去了权力,生活中没有了迎来送往的热闹,心里便会产生萧条冷落之感,这种失落的心理挥之不去,如同被人抛弃般难受。

应对方法:由于自尊心过强,同时受虚荣心的驱使,对自己的“角色转换”想不通,因而产生消极自弃情绪。从健康的角度讲,情绪消极,人的抗病能力就会下降,对生活会产生不良影响。其实,“丢权”变老,犹如季节转换,是人生的必然规律,应以平常心面对。

5.孤独寂寞感

人到老年,生活变化很大,首先是无所事事闲得慌,其次是缺乏情趣闷得慌。看着别人忙里忙外,自己又帮不上忙,心里就会烦躁,就会产生孤独感。

应对方法:人老退休,告别了众多的社会活动,从“大家”回到了“小家”,一时还不能接受和适应。另外,子女与老人长期分居,也会引发孤独之感。老年人可以参加老年大学,去老年活动中心与新老伙伴去谈心、聊天、倾诉,做一些有益的活动,也可以做一些感兴趣的事,如收藏、书法、剪报等,让孤独感慢慢淡化。

6.黄昏末日感

有的老年人自认为临近了生命的尽头,就像天快黑了那样的冷寂,从而产生惆怅之感。还有的老年人受宿命论的影响,什么“七十三、八十四,阎王不请自己去”,不唱春之歌,反奏黄昏曲,身心陷入一种绝望的境地不能自拔。

应对方法:心理脆弱,情绪消极,情感沮丧,就会使人失去生活的信心。把老年期看作是黄昏末日,看作是生命的“悬崖”,是有害健康的。老年人应以“夕阳无限好,人间爱晚晴”的美好心态去拥抱晚年生活,力所能及地再为社会发挥余热,就会感受到生活的美好。

相关链接:

黄昏心理,是老年人一种常见的负性心理,其通常表现为“情感消沉,精神退变”,是一种有害身心健康的“不安定因素”,需要通过自我调适来加以消除。

