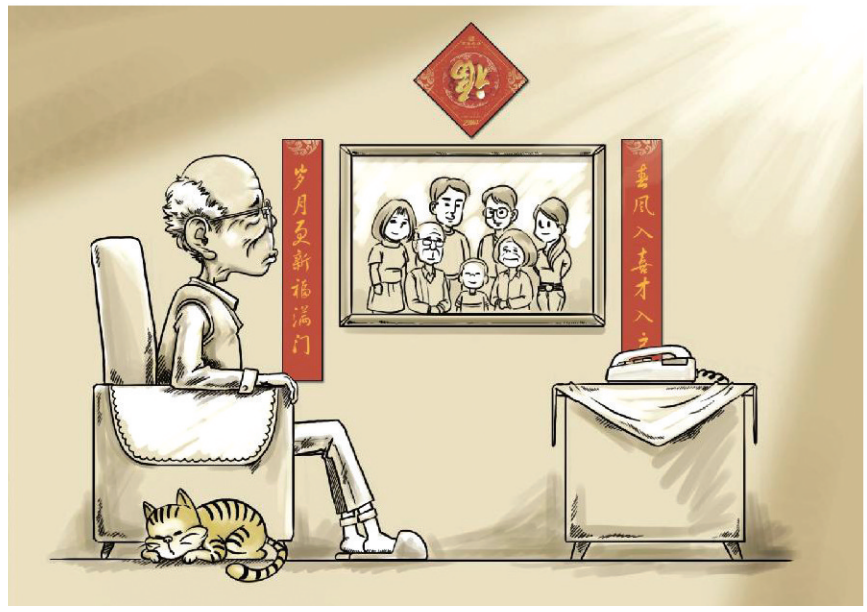
老人盼望过年欢聚，忧心年后冷清

专家：预防节后综合征，作息、沟通、心理调节很重要

每到春节前，老人们便盼着儿孙们能早点回家团聚，可春节一过，老人们又将面临着儿孙们陆续“离巢”的离别场景。对此，国家二级心理咨询师周金妹提醒，春节后，老年人的心理落差亟待关注，“节后综合征”会影响老人的身心健康，“预防节后综合征，作息、沟通、心理调节很重要。”

口陈红 记者 马冰璐



盼望过年欢聚，忧心年后冷清

“妈妈”“奶奶”“外婆”……亲切的呼喊声，声声入耳，随着春节的脚步临近，这两天，家住合肥市王卫社区的吴奶奶陆续迎来回家过年的儿孙们，“一个个都回来了，我太开心了！”吴奶奶说，子女们一到家，放下行李便忙着做饭，孙子外孙则忙着陪她和老伴打扑克，教他们用手机，“一大家子聚在一起，你一言我一语，可热闹了！”

可在热闹之余，她和老伴又不免担心，年后家里冷冷清清的，自己无法习惯。“去年过年，他们都走了后，我和老伴难过了半个月。”为此，王卫社区老龄办的工作人员还多次上门安慰他们，老两口的心情才平复下来。吴奶奶说，每送走一个儿孙，自己便会躲起来大哭一场，“老伴虽然不哭，但夜深人静也会唉声叹气一番，说些悲伤的话。”为了防止儿孙们担心，他们也不敢流露出半点悲伤之情，只得故作镇定。

“说实话，一年到头我们既盼着过年，又害怕过年。”吴奶奶说，过年，一家团圆，热热闹闹话家常，当然好，可过完年的日子，满是孤单寂寞失落，心理落差太大，让人难以承受。

老人节后综合征多表现为抑郁

周金妹指出，不少人以为节后综合征是上班族才有的，而实际上，节后综合征从本质上来说，是对环境变化不适应的表现。任何人面对生活环境的巨大变化，都会出现或多或少的不适应，老年人当然也不例外。

春节过后，伴随着儿孙的离开，家中喜庆、团圆、轻松的节日氛围迅速消散，加之生活中也有非常繁琐的事务需要打理，很多老人一时难以适应这种巨大反差，出现一系列身体表现。

老年人出现节后综合征主要表现为情绪上的改变。例如心情变差，觉得闷闷不乐，对于原来感兴趣的爱好，也没有动力去维持，对任何事情都提不起精神，总觉得心里空荡荡的。有的甚至变得暴躁，容易发脾气等。由于情绪波动过大，因此有部分老人可能会进而引发躯体上的疾病。老人节后综合征的系列表现若长期得不到缓解，会降低身体免疫功能，诱发冠心病、高血压、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡等疾病。

作息、沟通、心理调节很重要

那么，春节期间和回巢子女欢聚、节后又变空巢的老人，该怎么预防节后综合征呢？

一、心理调节法：老人对子女回家和离家都要有心理准备。“天下没有不散之宴席”，作为老人家，节前就要有节后离别的心理准备，以便过年氛围散去后，能够迅速回归到以前的生活状态。

二、要保持规律的作息：老人家随着年龄的增长，身体机能逐渐下降，切忌在春节期间跟年轻人一样熬夜，过度消耗体能；不要承担过多家务劳动，要学会让子女适当地分担一些。

三、加强沟通：老两口间要多沟通、多聊天，遇事多商量、多包容，相互理解、相互配合，建立融洽默契的夫妻关系。对于独居老人，则要多与邻居沟通，邻里有事要多帮忙，处好关系；还应多与其他空巢老人交流，建立互动等形式，相互之间有关照；多参加集体活动，扩大生活接触面。

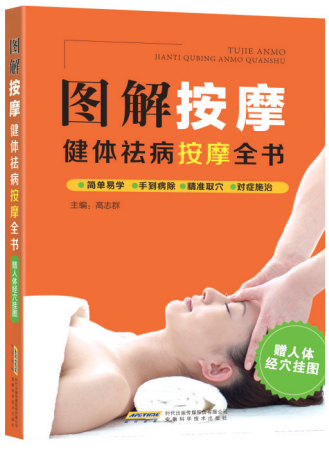
相关链接

孤独、空虚、寂寞、伤感、精神萎靡、常偷偷哭泣、顾影自怜是老人节后综合征的常见表现，如果老人还有体弱多病、行动不便等健康问题时，上述消极感会更重。

子女平时应该多与老人打电话、发短信、网络交流，分享生活、工作中的快乐。子女也可以轮流回家看看，不要让老人有太多空档期。老年人也要建立自己的生活圈、社交圈，增加社会交往，实现有效交流。

新书推荐

图解按摩：健体祛病按摩全书



定价：29.8元
出版社：安徽科技出版社
内容简介：

本书详细介绍了如何通过具体的按摩手法，达到治病、防病、养生保健的神奇功效，全书共分八章，内容包括按摩基础常识、经络讲解、头颈、胸腹、腰背、生殖生理等60多种疾病的病因分析、症状列举、特效穴位和具体的按摩方法，可以最终治愈和缓解疾病，配有真人穴位彩图400余幅，文字简明准确，便于读者理解和操作。

缘来有你

●M.7029男，合肥省直机关处级干部，45岁，1.75米，离单，本科，品貌修养好，综合素质高，沉稳重情，车房俱全，一女在国外。诚觅一位40岁以下，温柔清秀贤惠的知识女士牵手。

●M.7245男，北京重点大学副教授，35岁，1.74米，未婚，博士，英俊进取，为人真诚，综合条件好。诚觅一位30岁左右，本科及以上，温柔端庄，知性气质佳的未婚小姐爱相随。

●M.7640男，合肥三甲医院医生，29岁，1.80米，未婚，硕士，英俊儒雅，风度好，车房俱全，独子，干部家庭。诚觅一位25岁左右，大专以上，知性端庄，温柔秀丽，有稳定职业的未婚小姐相识相知。

●F8702女，合肥政法机关公务员，26岁，1.62米，未婚，本科，清秀肤白气质佳，车房俱全，独女，家境优。诚觅32岁左右，1.72米以上，本科以上，沉稳重情，综合素质好的先生永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室）了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：儿子从小做事就喜欢拖拖拉拉的，如今已经工作了，还是如此，他该如何摆脱“拖延症”呢？

心理专家：列出待办事项清单，能有效地解决工作越多越拖延的问题。至于先做什么工作更好，则是见仁见智的。有些人喜欢先做复杂的大项工作，以免做什么事的时候心里都惦记着它。也有人喜欢从小件的、简单的工作入手，带着成就感的愉快心情，更好地完成接下来的任务。

口记者 马冰璐