

春节前老人的“反常”留点神

老人的一些“心病” 子女们得懂

半夜3点,刘先生的手机响了。“奶奶说她难受,要去医院!”听到保姆的话,刘先生叹了口气:老母亲80多岁了,身体一直挺硬朗,只是每到逢年过节的时候总会“闹”一出,可去了医院又查不出什么来。

心理咨询师表示,这是老年人的一种“心病”。春节临近,老年人的心理状态需要格外关注。



插图来源于网络

征状

总觉不舒服 常往医院跑

近一段时间,看上去状态很好的老母亲总是觉得身体不舒服,让一家人担惊受怕。

刘先生的母亲年过八旬,原先每天都能在保姆的陪同下,到离家不远处的小公园遛弯散心。几个月前,老人不慎摔了一跤,腿骨骨折了。养伤期间,5个子女每天轮班陪护,即使不能出门遛弯,几个子女也把老人伺候得舒舒服服、乐乐呵呵。

眼看着老母亲伤势渐渐好转,能拄着拐在屋里慢慢活动,5个子女松了口气,每天的轮班上门照料也改为每周末探望一次。没想到,没过几天,老母亲又“病”了。

一天夜里临近12点了,刘先

生突然接到了保姆的电话,说老人白天情绪一直不好,到了晚上就开始嚷嚷肚子疼。他急急忙忙往老人家里赶,和兄弟姐妹一起将老人送到了医院。折腾了一宿,诊断结果却显示:一切正常。

从那天起,老人隔三岔五就会闹点“小毛病”。一个月来,刘先生已经接到了三次保姆夜里打来的电话。“先是说肚子疼,后来说头疼,再后来说喘不上气儿来,可到了医院上上下下检查一通,什么毛病也查不出来。”刘先生无奈地说,老人年纪大了,身体不得劲儿很正常。可老人身体没事儿还天天闹着去医院,子女们甚至怀疑,老人的“精神”出了问题。

分析

节日有期待 情绪易波动

记者发现,与年轻人的“节后综合征”类似,不少老年人会有“节前综合征”。随着春节临近,老年人出现不良情绪甚至“反常”举动的情况会大大增加。祝赫对记者说,逢年过节是心理咨询师们最忙的时候。

在春节期间,祝赫曾接到过这样的电话:一家人大年三十去吃年夜饭,结果老人各种不满意,总怀疑服务员掉了烤鸭,子女劝也没用,搞得一家人挺不愉快。还有的老人因为喝酒,情绪激动就掀翻了桌子,甚至还把酒

泼在了子女身上。一些子女哭着打来电话,“我也五六十岁的人了,为什么老人会这样对我们?”

这些问题为什么会在春节临近时集中出现?祝赫认为,随着春节临近,人们进入到了一种“春节心态”,会对春节的和谐氛围有所期待,甚至有很高的预期。一旦达不到这种预期,就会有大的心理落差,甚至会产生强烈的不满。对于老人而言,一旦子女没有满足自己的心理预期,就会把对方当成是“罪魁祸首”,一场“风波”在所难免。

释因

子女关心少 老人疑病多

北京市社会心理工作联合会监事、北京君心善行心理咨询服务中心理事长祝赫分析认为,刘先生母亲的这种情况,是一种“疑病症”的表现。许多老人上了岁数,都会有类似的表现。有的头疼就以为是脑溢血,心脏抽搐一下就认为是心梗,却查不出

任何问题。“恐惧死亡是疑病症的最核心原因,一旦老人觉得子女对自己的关心少了,这种不安全感就会增加。”祝赫表示,子女对老人多一些关心,特别是逢年过节要了解老人的所思所想,才会减轻这种情况。

办法

老人很敏感 子女需耐心

“为了避免这些不愉快,可以提前尝试着和老人沟通,把容易产生矛盾的点都跳过去。作为子女,‘忍’一下并不吃亏。”专家建议,当老人发脾气或者情绪崩溃时,可以有技巧地短暂离开几分钟。“转个身去给老人拿点纸巾,安慰安慰,比一直在老人面前要好一些。”此外,利用“隔辈亲”的心理,由孙辈去安慰老人,效果也比较较好。

“春节是老年人相当重视的节日,子女要格外注意老年人的心理健康问题。”心理咨询师于凤

华表示,受生理机能的退化以及老年基础病的影响,老人的内心十分敏感、脆弱,各种复杂的情绪交织在一起,容易出现各种各样的问题。

“如果老人的情绪问题迟迟得不到解决,会加速他们精神上的衰老,思维能力和判断能力也会迅速衰退,甚至会诱发老年性痴呆、老年性抑郁症和其他老年性精神、心理疾病。家人要持续关注老人的情绪变化,一旦发现上述的情况,及时带老人到专业机构进行咨询或治疗。”于凤华说。

征状

总爱挑毛病 频繁换保姆

张女士也遇到类似的情况。临近春节,家中的老人开始“折腾”了。

“我把保姆轰走了。”一天,母亲打来的电话让张女士大吃一惊。老人的起居平时都是由保姆照顾,这位保姆已经照顾老人一年多,怎么突然就把人家辞了呢?她急忙拨通保姆的电话,三句话没说完,电话那头的保姆已经委屈得带着哭腔。

原来,从几天前开始,老人就不停地挑毛病:叠的衣服不整齐,做的饭菜不是太咸就是太

淡,甚至连刷碗用水都要挑剔。最后,老人怀疑家中丢了东西,找了个理由把保姆辞退了。

保姆走了之后,老人的生活谁来照顾?张女士和兄弟姐妹一合计,还得再找个保姆。可新来的保姆干了没两天,又让老人撵走了。没办法,张女士只得和兄弟姐妹轮流照顾老人。

张女士发现,自从几个子女轮流照顾老人后,老人的心情好了很多,每天都笑眯眯的,什么事都没了。

建议

心病莫忽视 沟通讲技巧

记者在采访中发现,面对老人的“反常”举动,子女往往不知所措,甚至会对老人有误解。这些情况反映出两个事实:老年人的心理问题经常被忽视。

北京社会生活心理卫生咨询服务中心主任李晓童介绍,中心的心理热线去年接到了3000多个老年人的咨询电话,一天平均有10位老人求助。受疫情影响,来电咨询的老年人呈上升趋势。

通过对来电老年人的情况分析,李晓童发现,因为疫情导致焦虑心理的占23%,没有安全感、因为慢性病导致悲观情绪的约占30%,反映孤独情绪的约占22%,反映代际矛盾的约占20%多。

“别把老年人当成‘老弱病残’,他们的需求是多方面的。”李晓童表示,老年人的心理问题多种多样,他们需要的关心也是多方面的。

专家特别建议,子女和老人打交道要讲究技巧。老人“不讲理”,有的是因为脑部萎缩导致的病态,这种情况就需要带老人去医院检查;有的老人是单纯想引起子女的关注。他说,老人指责子女,有时候不一定是单纯的责备,潜台词是希望子女向老人求救。“不管子女的年龄有多大,老人还是希望能像小时候那样给子女一些帮助。”

据《北京晚报》

释因

盼子女照顾 不愿外人陪

“老人需要人照顾,却频繁地换保姆,这是老人提出‘抗议’的一种表现。”专家表示,这里的潜台词是希望自己的子女来照顾,而不是“外人”。无论是男性老人、女性老人,还是老两口,一旦经常出现换保姆的行为,基本上都是这个原因。对于一部分老人而言,保姆回老家过年,也会

引起老人心理的波动。祝赫说,有的老人习惯了保姆照顾的生活,作息规律、饮食特点比较固定。保姆走了,老人规律的生活被打乱,会感到不适应,心情上难免会有影响。“这不是做饭多一勺盐少一勺盐的问题。对于老人来说,生活没有熟悉的味道了。”