

“叨叨”老人变“哑巴”

# 别让带孙焦虑偷走晚年幸福



## 心理案例

老钱退休前当了几十年的企业干部,性格耿直要强。女儿怀孕生产后,他满心欢喜和老伴一起含饴弄孙,随着孩子的成长,老钱却总觉事事不如意。细究起来,其实都是些鸡毛蒜皮的小事。比如他不允许外孙吃饭看电视,不允许吃垃圾食品……他要求外孙严格执行,女儿和女婿却觉得无所谓。老钱明知道自己不该承担父母之责,但又怕长期下去孩子被毁。当了半辈子领导,现在却什么都管不了。

日积月累,老钱不再发表意见,不再参与和外孙相关的活动。刚开始家人也没有太在意,以为老人闹闹情绪,没什么大不了,直到前阶段他不肯吃饭,家人才意识到他可能生了病。

含饴弄孙本是退休老人应享天伦之乐,却因生活中两代人在教育方式方法上的差异而产生种种分歧和矛盾。老人家庭地位的变化,不可避免会带来价值观的颠覆和更新,大多数人把小情绪裹挟在一堆错综复杂的状况之中,不知不觉产生焦虑的情绪,却找不到合适的出口。

### 带孙子带出了焦虑症和愧疚感

南京市脑科医院老年精神科张向荣医生表示,像老钱这样的症状在门诊中较为常见,有矛盾积压在心里,渐渐成了死结,从而产生性格突变、失眠、没有食欲等焦虑症状。像老钱

这样的情况属于典型的因家庭原因造成的焦虑症,说到底就是问题无法解决,期望无法实现。

据张向荣介绍,有的老人带孙子带出焦虑症,有的则是愧疚感。一位带孙的老太太,与亲家轮流带孙。但仿佛一个魔咒,孩子只要送到自己这里就发烧。原因遍寻不得,但愧疚感却是无以复加。有的是自我加压,把责任扩大化。老李带着孙子看病,没挂上专家号,却发现别的父母都是手机预约了专家号再来就诊。想着是自己不会网上挂号而耽误孙子看病,急得眼泪直流。还有的老人有被套牢的感觉。一位68岁的外婆照看一对双胞胎,反复向医生倾诉“搞不定”“心力交瘁”“晚年生活没有了”,每晚睡觉要靠安眠药。还有的就是提前焦虑。老王家的孙子才3岁,上幼儿园时别的小朋友能背100首唐诗,而自己孙子只能背一两首,因为孙子一直都是自己带的,老王总觉得是自己没有教好,孙子背诗问题像一块大石头压在老王心头,让他坐立不安。

### 家庭氛围是关键 兴趣爱好是出口

“当一家人的重心落在孩子身上,老人的失落、焦虑、孤独很容易被忽视。”张向荣表示。每个人的价值观不同,在家庭生活、子女教育过程中,并不需要谁去说服谁,而是需要及时沟通,疏解焦虑情绪。一次走进内心的、真正有效的沟通,可

以有效疏解焦虑的情绪。但当—一个家庭无法提供沟通平台时,就需要向外界寻求出口,有时候哭出来、倾诉出来就是最佳的治愈方式。

出现问题的家庭,往往是一家人或者其中某个人角色定位出了问题。很多老人觉得自己委屈,多半是因为一早没有划清界限。三代人在一个家庭中,各有各的角色。但现在,很多家庭角色之间糊里糊涂,而角色一旦错位,要么是压抑,要么就是冲突。

缓解焦虑情绪,宽松愉快的家庭氛围是关键。老人带孙隔代亲,各家有各家难念的经,你很难说谁家的带孙安排就一定好,也很难把一家的做法套到另一家。遇到争执的事情,最应该做的是沟通,要从对方的角度考虑问题,多鼓励、少埋怨;遇到问题,要双方协商去解决,不能一味地强调自己的意志而忽略对方的情绪。

张向荣说,老人一旦无缘由地产生长时间坐立不安、胃痛、头疼、胸闷、吃不下饭、睡不着等情况,就可能是焦虑了,除了要及时就诊通过药物治疗外,还要多出去走走,不能老窝在家,要和家人朋友多聊天,要培养自己的兴趣爱好。

### 老人带孙焦虑 子女不能缺位

在社会转型时期,一些传统观念也在重塑与更新,注入了更多“时代感”。老人带孙不仅费心费力,不少时候也需要花钱,更何况,老年人的家务劳动也是有价值的,不能选择性忽略与漠视。“有偿带孙”尽管还面临着一些争议,却逐渐得到了越来越多的价值认同。即使不给予显性的回报与报酬,年轻人也应该通过不同的情感表达手段,对老人的帮助表示感谢。许多时候,老人们在意的不是多少钱,而是子女够不够关心、体贴他们。

带孩子并非老人的“分内之事”,家庭内部理应进行更加合理的分工。尊重老人的利益诉求和情感需要,不能让他们沦为无偿的“全职保姆”;让老人张弛有度、劳逸结合,在假期也有时间休息甚至出去旅游一下,这些都离不开子女对老人的感恩、关心与体谅。

家庭不仅是一个利益共同体,也是一个情感共同体。一个家庭的良性运行,离不开老人与子女的互相关心、互相体谅与互相帮助。双向循环模式一旦弄成了单向模式,另外一方难免会不堪重负。让老年人的生活更有品质和乐趣,子女的角色扮演同样不能缺位。

(晚报综合)



## 践行“三量法”收获健康

日前,我见到了几年不见的同事刘伟巍女士,发现66岁的她变得健康、靓丽、苗条了许多,以往身体的肥胖态(因早年治病用药所致)消失了,精气神很足。

经了解,原来从两年前开始,她采用“减少数量、提高质量、增加运动量”之法,认真管住嘴,切实迈开腿,使自己的体重减掉近40斤,脂肪肝消失了,甘油三酯也正常了,身体的其他指标也大都趋于正常值。

她用心管住嘴,严格执行自订的含有近20种食物的《每日健康食谱》,适当减少一日三餐的食量,尽量少吃;改善饮食的质量,只吃对的,不吃贵的,合理搭配主副食、粗细粮和荤素菜,不偏食。根据自己每天起居作息的规律,早餐像皇上,吃饱;午餐像土豪,吃好;晚餐像乞丐,吃少。每顿饭感觉饱了,就果断放下筷子,保持七八分饱的状态。同时注意调和咸酸苦辣甜五味,特别重视控制盐与糖的摄入,使每天饮食营养平衡。

她坚持迈开腿,认真践行自制的《科学运动日程表》,适当增加每天的运动量。养成从军时每天按时起居的好习惯,不睡懒觉不熬夜。坚持每周跳3~4场交谊舞,每场90~120分钟,相当于步行了15~20公里。坚持天天与舞友跳广场舞,除恶劣天气外,均能雷打不动地参与其中。每天沿着公园或林荫大道步行1小时左右。做到张弛有度、劳逸结合、动静平衡,从而增强了体质,促进了健康。

(葛树新)

## 睡前捶背保养五脏

背部是人体四大养生区之一,睡前捶背可保养五脏。

捶背通常有拍法和轻捶法两种,均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打,后者用虚拳叩击或掌侧叩击,单手或双手操作均可。捶背可自上而下,或自下而上轻拍轻击。很多老人选择自己捶打,其实条件允许的情况下,也可请家人帮忙捶背。捶背的体位以自己舒适为宜,速度最好每分钟50~70次。建议老人每日捶背1~2次,每次时间15分钟左右。

(叶勇)

