



中老年人也有分离性焦虑,甚至比孩子更严重 有的整天黏着儿女,有的甚至还憋出了病 老年人的分离性焦虑 也是人之常情

一说到分离性焦虑,人们常常联想到孩子对所依恋的亲人分离时的不安、焦躁等情绪。随着老龄化社会的到来,子女离家走上工作岗位,加之人口流动性的增强,老年人的分离性焦虑的比例正逐年递增。

新晚报制图/田宇阳

不能落单

儿子一走血压就蹿到200多

78岁的赵伯伯最近得了个“怪病”,血压莫名蹿高,高压高达200以上。吃降压药不好使,可儿子一到,血压立即恢复正常。儿子咋比降压药还灵?

赵伯伯在家就像老小孩,他与老伴儿陈阿姨结婚51载,这些年,一直是陈阿姨负责家中大小事务,照顾赵伯伯的生活起居。虽然在一起生活了大半辈子,但是夫妻俩在性格上截然相反。陈阿姨性格开朗、喜欢外出,赵伯伯则喜欢宅在家里,哪也不想去。就因为旅游一事,夫妻俩起了好几次争执。

去欧洲旅行是陈阿姨最大的愿望,赵伯伯既不愿意一起去,又不想自己一个人待在家里,于是想尽办法百般阻挠。4月初,陈阿姨瞒着赵伯伯报了一个去欧洲的旅行团,与几位老友一同启程。

陈阿姨一走,赵伯伯便有了各种不适。赵伯伯给儿子打电话:“你快过来吧,我喘不上气,高压200多了!”接到老爸的电话,赵先生急急忙忙赶回家。奇怪的是,一看到儿子,赵伯伯的血压就恢复正常了。

反反复复数次后,赵先生发现只要自己在老爸身边,老爸的血压就正常。几天后,赵先生带老爸去医院做了检查,心内科、神内科一通查,也没发现什么问题。后来到了精神科,通过症状,医生给出了答案:从心理学上讲,赵伯伯的情况属于分离性焦虑。医生说,分离性焦虑原本多发于幼儿,表现为与所依恋的亲人分离时不安、焦躁,但老人患分离性焦虑的比例正逐年递增。无奈,赵先生简单收拾了一下行李,第二天搬到老爸家陪住。

医生建议

需要引导老人有自己的社交圈

如何让老人走出分离性焦虑的困扰?医生指出,老人和孩子在有些地方是相似的,比如,有的孩子黏家长,不愿去幼儿园,到了幼儿园就吃不香、睡不着、惶恐不安、闷闷不乐;也有的孩子能跟其他小朋友打成一片,放学的时候还恋恋不舍,盼着第二天接着再找小朋友玩。同样,有的老人有自己完善的社交圈,子女在不在身边无所谓;也有的老人在子女成家之后,总感觉心里空落落的、不适应。其实,老年人的分离性焦虑,也是人之常情。

缓解老年人的分离焦虑,需要子女给予更多的陪伴。当然,陪伴只是形式,关键是要让老人把内心的负能量完全释放出来,以便更从容地面对生活,融进自己的社交圈。例如,引导老人报名参与书画、声乐等兴趣班,组织旅游等群体性活动,找几个玩友一起玩乐……而这一任务应该由子女帮助来完成。

李明/文

忘带手机

遭遇老妈的“绝命连环call”

35岁的林女士最近被老妈黏得无可奈何,甚至还演出了“一场绝命连环call”的闹剧。

林女士的妈妈齐阿姨今年刚满60岁。今年年初,家中的突然变故让齐阿姨好像变了一个人似的。齐阿姨在家里处于强势地位,跟老伴儿打了一辈子,也赢了一辈子。1月初的一天,齐阿姨跟老伴儿再次发生争执,在争吵中老伴儿倒地,这一次他再也没有站起来。林女士赶到的时候,发现老爸已经没有了生命体征。

老伴儿的突然去世对齐阿姨打击很大,她变得特别黏女儿。林女士说:“我妈一天能给我打几十个电话。找我通常都没事儿,就是问一下在哪?干啥呢?吃饭没?”几天前,林女士单位有个急事得出差,上飞机前忘了提前跟老妈汇报,这下可急坏了老妈。齐阿姨打了上百个电话,两个小时后仍然无法联系上女儿,她就找出了女儿以前用的一个手机,在手机通讯录里找到女儿的同事、领导的电话,逐一拨通。

林女士说:“飞机落地开机的那一刻,我感觉手机都快爆炸了!各种短信、微信……直到听到我的声音,她的心才落地。”而这件事,也让林女士成了单位同事们的笑料。

子女干什么他们都想知道,子女稍不耐烦他们就一脸委屈。患有分离性焦虑的父母对孩子的关心总是很夸张,就像齐阿姨一样,让子女们感到无可奈何、啼笑皆非。

换个房子

老妈要求仨姑娘轮流陪住

46岁的张女士在家排行老三,上面有两个姐姐,张女士的妈妈胡阿姨今年80岁。一年前,胡阿姨的老伴儿因病去世,胡阿姨便开始要求各种陪伴。三个女儿必须轮流值班,否则胡阿姨就会头晕耳鸣、难受不已,到医院还检查不出具体的病症。

张女士说:“爸爸去世后,妈妈就变得‘不讲理’。起初,她说自己在家害怕,要求换个房子。”姐仨按照老妈的要求租了一套新房子。胡阿姨害怕的问题解决了,但她又强调太寂寞。于是姐仨又给胡阿姨请了保姆。可没几天又出现了新问题——胡阿姨的身体开始出现各种不适,头晕耳鸣,浑身没劲儿。

一次,胡阿姨“犯病”被急救车送到医院,姐仨赶到医院后,原本病得不能动的老妈立即来了精神头儿。张女士说:“看到我们后,老妈说哪儿也不难受了!”反反复复几次后,她们发现,老妈没有病,只要三个女儿陪着,她就啥事都没有。于是,三个女儿设定了值班表,每天晚上去一个人值班陪着老妈。

心理医生介绍,如果老人自身状况不佳、经济贫困、朋友不多、兴趣较少、情感脆弱,那么其分离性焦虑的反应就重。时间越长恢复越难,而且这些老人很容易出现睡眠障碍、抑郁、焦虑、心脑血管疾病等症状。



手机数据流量
总不够用
试着关掉
这四个开关
掌上通 04



桨板、皮划艇、
龙舟、木球……
这些很潮
的运动
章大姐都会
潮生活 07

“蟋蟀皇帝”
朱瞻基很牛

他能书能画
还能上马安邦

稗史记 08