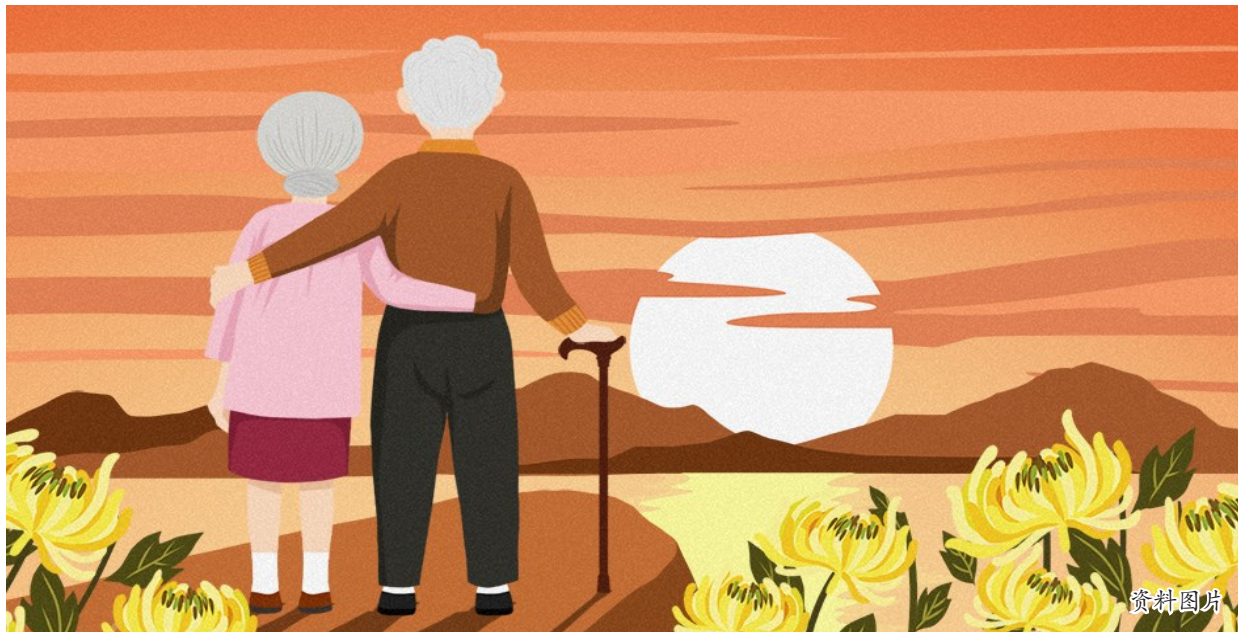


赶走“小情绪” 情暖夕阳红

□策划 张世彬 记者 李蕊

“乐观豁达”，是常常用来形容老年人的词汇。通常大家认为，老年人有大把阅历，看什么事都应该云淡风轻，不会有烦心事。但其实在现实生活中，一点儿小事可能就会让老年人心神不宁，甚至大发脾气。老年人也会闹点儿“小情绪”，如何疏导老年人的“小情绪”，已成为目前关爱老年人精神慰藉方面的重点。



有效疏导很必要

据统计，截至2023年年底，全国60周岁及以上老年人口29697万人，占总人口的21.1%，其中65周岁及以上老年人口21676万人，占总人口的15.4%。虽然对于老年人来说，“老”这件事残酷而又无奈，但也要学会接受。那么该如何看待自己的“老化”？

有关专家表示，随着年龄的增长，进入老年期，人的各种生理功能逐渐进入衰退阶段，人体总会出现衰老的状态，并且面临社会角色的改变、丧偶等生活事件的发生，这是自然规律。虽然很多人都不想变老，不想让自己的身体垮下来，但是在老年来临的时候，身体无形中就会呈现出来老年的状态，所以人要正确面对“老”，而且必须努力面对和适应这些事件。不过在面对和适应过程中，老年人也难免会出现一些特殊的心理变化，这些特殊的心理变化表现为情绪，影响着老化过程、健康状况等。因此，情绪已经成为影响老年人心理健康的重要因素。那么帮助老年人疏导“小情绪”，则成为老年人精神慰藉工作的重点。

如何疏导老年人的“小情绪”？其实可以从两个方面着手，分别是老年人自己的自控和外界他人的帮助。

其中老年人自己的自控可以从以下方面进行：首先，老年人要自我激励和自我暗示，用一些积极的话来激励自己。其次就是宣泄法，老年人可以找一件东西或做一件事情来宣泄自己的情感，比如购物、逛街，做自己喜欢的事情，只要是让自己高兴起来的事情均可。另外，老年人还可以通过运动、听戏曲等方式培养自己的兴趣爱好，让自己的晚年生活充实起来，有个精神寄托。同时，老年人还要保证充足的睡眠和有规律的生活起居。再次就是自我按摩法，老年人可以自己给自己的脑部进行正确有效的自我按摩，以此来消除心中的郁结，重新拾得好心情。

每个老年人都不是独立存在的，都是社会的一员，同样也都是需要关注的对象，尤其需要心理关爱。老年人的精神慰藉还可以通过聊天、谈心、组织社会活动等方式进行，为老年人提供生活陪伴、情感沟通、文体娱乐等活动，而这些需要外界的帮助才能完成，比如老年人的子女、伴侣、朋友，甚至社区这个大家庭。步入老年期，面对生理功能下降、社会角色转变和社交圈缩小等情况，不少老年人会出现失落、孤独寂寞和抑郁等心理问题。在这个过程中，子女、家属就是老年人最重要的支持力量。当发现老年人有心理问题时，子女和晚辈应该多陪伴，多倾听老年人的诉说，多进行互动，给予他们精神上的关怀。社区也可以多举办一些文体娱乐活动，特别是针对老年人的、适合老年人的活动，调动老年人的积极性，让老年人参与进来。

好心态才会有好身体，好身体才能有好生活。老年人要想晚年生活幸福快乐，就要赶走“小情绪”，才能情暖夕阳红。

退休后角色转换不适应

最近这大半年，对于60岁的张阿姨来说，真是备受煎熬。这不，国庆假期刚到，张阿姨就收拾好行李和女儿出去旅游了，把老伴儿自己一个人丢在家里“反省”。说起原因，张阿姨一肚子委屈，“我也能理解他，刚退休，还不适应，但是那也不能成为他没事找事的理由啊！”张阿姨说。原来，张阿姨的老伴儿是一家企业的中层领导，今年春节过后，老伴儿到了退休年龄，就彻底离开工作岗位回归家庭。

本来张阿姨计划得很好，等老伴儿退休后，老两口可以随心所欲地四处旅游。可是这旅游的事情还没提上日程，老伴儿就在家“翻天覆地”，经常无缘无故“找茬儿”，不是这儿不对就是那儿不对。

起初，张阿姨也理解他，觉得刚退下来，需要适应，所以，每当老伴儿发脾气时，张阿姨为了不和他正面“冲突”，就选择“一走了之”。可是时间长了，张阿姨也受不了了，不能每

次都出门。有一次因为饭菜做得不合老伴儿口味，对方不满意，絮絮叨叨嘟噜张阿姨。本来张阿姨还想出门缓解，可是走到门口一看，外面下着雨，没法出门。憋屈了好久的张阿姨终于“火山爆发”，忍无可忍，决定不再忍了，于是就与老伴儿大吵了一架。自此以后，张阿姨也不再“委曲求全”了，而是顶着“炮火”而上，“我也是60岁的人了，哪能整天让他吵来训去的。”张阿姨说。

内向性格晚年更孤独

今年78岁的李先生性格内向，年轻的时候就不愿与人交流，退休后，更加不愿出门，妥妥的“宅男”。为此，李先生的老伴儿没少嘟噜他。“以前刚退休的时候，还每天和我一起去买菜，现在整天窝在家中不出门。”李先生的

老伴儿说，起初，李先生和自己一起出门买菜，虽然不咋说话，但是帮忙拎菜倒也不错。老两口一起买菜回来，老伴儿负责做饭，李先生就坐在沙发上看电视。现在李先生迷上了刷手机视频，也不陪老伴儿买菜，整天除了吃饭睡觉

就是刷手机，有时候，饭做好了还得叫上好几遍才能坐到饭桌前吃饭。为此，老伴儿没少和孩子们吐槽李先生。可是不管怎么说，李先生依然我行我素，这不，最近因为刷手机还落下了颈椎病。

过度依赖让子女不堪重负

在传统思维里，人老了，只要有子女，就不担心没有人管了。68岁的梁女士就是这样。“闺女，你们今天回来吃饭吗？”“闺女，我去年冬天穿的那双棉鞋，你帮我收到哪儿了。”“闺女，我看中了一个蒸锅，你有空了

一起去看看，给我参谋参谋。”梁女士的女儿经常会接到母亲这样的电话，有时候还是比较繁忙的工作期间，这让她感到很无奈。

“我妈妈就像小孩子一样，一点儿小事也要打电话问问我，如果没有得到

我的肯定回答，她宁可不做。”梁女士的女儿说，对于母亲的这种过度依赖，她有时候感到不堪重负。因为母亲的年龄相对来说还不算太大，身体也还算健康，有些事情完全可以自己“搞定”，但是母亲偏偏要打个电话征求一下她的意见。

不同的性格表现不同的“小情绪”

人有“七情六欲”，老年人也不例外。不同性格的老年人会有不同的情绪表现，像张阿姨老伴儿那种就属于典型的“失落型”，而李先生则是“孤独型”，梁女士不用说就是“依赖型”。专家表示，老年人的情绪大体上分7种类型，有成就型，就是喜欢对子女或周围的人谈论自己的过去，特别是过去自己“过五关斩六将”取得成绩的经历；满足型，就是有些老年人退休后，

安于清闲，很享受含饴弄孙的天伦之乐；失落型，就是退休后，特别是从领导岗位上退下来，心里感到失落，心态不平衡；孤独型，就是不愿意与人交往，喜欢一个人独处；还有悲观型，人老病多，对于自己的身体不再像年轻时一样，就会产生悲观厌世的情绪；压抑型，就是自己本身有一定的才艺、才华，但是因为生活圈子缩小，才干得不到展示，影响心情；依赖型，这类老人

因为生活能力、经济条件、健康状况等原因需要别人的关心和照顾。

根据研究分析，拥有“小情绪”的老年人一般有以下特点：业余爱好和社会交往较少；性格相对内向；爱钻牛角尖；家庭关系紧张，子女不能经常看望或与老人相隔遥远，得不到有效的关心和照顾；经济负担重，身体状况差，独自生活，没有倾诉的对象，应对能力较弱。