

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,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 and 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。