

心灵护航

萍心而论

一周婚姻观察

更年期里的女性易烦易怒易“爆炸”，家人应该这么做——

化抱怨为理解 让妈妈“更年轻”

全媒体记者 余依萍

“芝麻大的事,她也要碎碎念好几天,是不是更年期到了?”

“最近的她动不动就发脾气,本来一家人一起吃饭聊天,说着说着她就生气了,如火山爆发一样。”

“有时候因为一点点小错误,她就劈头盖脸地训我们一顿,我和爸爸都好委屈……”

当我们面对一个脾气暴躁、阴晴不定、动辄生气的中年妇女时,我们往往会用“更年期”这个词去形容她,在这样的语境里“更年期”似乎变成了一个贬义词。但其实,“更年期”是大多数女性都会经历的一个生命阶段。

更年期不是“病”,但却很难度过。当我们抱怨妈妈脾气坏的时候,也许并不知道她正经历怎样的痛苦。

“妈妈更年期,快把一家人都逼疯了”

“抽完烟为什么又把烟头扔纸筒里,容易引发火灾的知不知道?”

“多肉不能浇水,你是不是又偷偷把茶水倒进花盆里了?”

……

周末一大早,疲惫不堪的星星(化名)本想在难得的周末好好补个觉,却又被门外那股熟悉又嘈杂的声音吵醒了。

“真是烦死了。”星星烦躁地掀开被子,穿上拖鞋,嘴巴嘟囔着打开房门,映入眼帘的是气头上的母亲正在训斥着一脸无辜的父亲。

“上次那个小伙子我看挺不错的,怎么又没下文了?”看到女儿起来了,妈妈又开始对星星一

个劲儿地抱怨起来。

其实,一年前,星星的妈妈并不是这样一副“泼妇”的模样。她是一名从教30多年的思政课老师,心思细腻,对人温柔,深得学生和同事的尊敬和喜欢,同样在家里对丈夫和子女也是好得没话说。

“我妈今年53岁了,她这样就是更年期到了呗。”星星说,面对妈妈突然的性情大变,她和爸爸都明白是因为她更年期到了才会这般模样,所以大家也都选择忍受着每天的各种刁难和唠叨,从不还嘴。但是,当这种有点无理找茬太过火,也会免不了伤到人的自尊,星星因为妈妈的训斥

也偷偷抹泪了两回。

“天呐,这讨厌的更年期什么时候才走,我妈疯了,我们也要神经了。”为了逃离这种折磨,星星一直在想着要不要搬出去住。

提到妈妈的更年期,凡是在经历或者已经经历过的子女们都会说这绝对是魔鬼,可怕到就连家里的猫看见老妈都要绕着墙根走。

“谁想变成泼妇呢,我也想有人来帮帮我。”星星的妈妈哭着说,自从迎来了更年期,她的身体和情绪都发生了很大的变化,长期的失眠让她崩溃,胸口总是闷闷的,感觉不发泄出来整个人就会爆炸。

“我已经很久没有好好睡过觉了”

更年期的到来犹如一头猛虎,让面对它的人都瑟瑟发抖,而当作为子女的我们在吐槽更年期妈妈带给自己的苦恼时,殊不知这也是妈妈们人生中的一道“坎”。

46岁的娟子(化名)是一个在职场上打拼了几十年的女强人,常常工作到凌晨一两点也不嫌累,每个月所带领的团队创下

的业绩经常名列公司第一。但是,就是这样一位干劲十足的女强人,当更年期悄然来临后,她也不得不举手投降。

“我现在记忆力特别差,经常忘记同事告诉我的事情,而且情绪很低落,碰到一点问题就忍不住掉眼泪,这还是我吗……”娟子苦笑着说,上次因为忘记一件事,差点让她毁了公司谈了很久的合

“我听到了苍老的声音”

在医学上,笼统的“更年期”,有一个更加精准的称呼:围绝经期综合征。44—55岁的女性会在这一阶段经历绝经,非常直观地感受衰老,和男性相对平缓、温和的中老年更替相比,女性此时的心理变化是更为剧烈的。

对于这种变化,今年55岁的丁香(化名)感受格外深刻。她第一次感觉身心不受控制,是在8年前的一个早晨,当时她像往常一样从超市购物回来,进门之前突然感觉心慌意乱、神经紧张,总觉得哪里不对劲。晚上在公园散步时,她觉得自己像是魔怔了

一般,没有来由地心悸、烦躁,“那时候,我仿佛听到了内心苍老的声音。”丁香说。

从那一天起,心悸就再也没有真正离开过丁香,更可怕的是,她不知道心悸什么时候会突然袭来,什么时候会再次平息。那天之后,她每天晚上都会失眠,关灯之后就坐在床上,佝偻着背,一整夜都在半梦半醒中游离,梦见自己在爬山,总感觉自己会突然踩空,然后瞬间惊醒。

有时候她从外面回来,脸颊、额头、脖子、胸前潮红一片,邻居奇怪地看她:“怎么热成这样?”丁

香也不知道如何回应,笑一笑敷衍着:“哎,我就是这样,也不知道怎么回事,没怎么走动呢就面红耳赤的,背都湿了。”

爬楼梯时膝盖会痛、晚上睡觉时脚背会抽筋、经过医院时心跳会加速、做家务时会头脑发晕……当时正值儿子高考,丁香的神经更是绷得像打仗,没过半年,整个人就瘦了一圈。雪上加霜的是,丈夫的挑剔、控制欲从未减轻,丁香有时候在家拖地,拖着拖着就悲从中来,坐在沙发上抹眼泪,直到两年之后,丁香才知道自己这状况叫更年期。

身处44—55岁的中年妈妈们,在绝经前后,由于每个人的自身状况不同,会出现诸如失眠、胸闷、烦躁、抑郁、出汗、心慌、情绪不稳定等不同情况、不同程度的症状,这就是人们经常说的“更年期综合征”。

生活中,“更年期”确实是很多妈妈最痛苦的一个人生阶段。一方面是来自工作的压力,另一方面更大的原因是来自家庭的压力,特别是那些孩子还处于青春期的妈妈们。当“青春期撞上更年期”,会让双方成长的痛苦都加倍。在此,义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅建议,妈妈们可以提前做一些心理预防工作,如让家庭每个成员都了解人在不同成长阶段的特点,明白互相理解的重要性,学会有效沟通的方法,从而让夫妻关系、亲子关系、家庭关系变得更和谐。精神乐观、情绪稳定是顺利度过更年期最重要的心理条件,不良刺激程度的减轻,矛盾冲突的减少,这都会直接有效减少“更年期综合征”的发生。

其实,温柔的妈妈突然变成“泼妇”,除了由于更年期带来的情绪上失控,也是因为几十年为家庭默默无闻的付出真的也会感到疲惫。而当地需要家人的爱来给她充电时,家人回馈的往往是宁愿花大把的时间看电视也不愿多看她一眼,看看她今天穿的衣服好不好,脸色差是不是不舒服?她们也是普通人,将爱无私给予家人时,也在渴望家人的关爱,尤其是在更年期期间,因为这段时间可能比任何时刻都要迷茫与无助,需要家人把她们从黑暗的沼泽地里拯救出来。

贾春梅建议,面对“更年期综合征”,我们一般都不需要过分去关注和担心,因为它只是女性的体内性激素含量减少,所导致的一系列精神及躯体的不良表现。随着时间的推移,很多症状都会自行缓解或消失。“当然,除了家人的关爱,更年期的女性也需要自己学会心理调节,坦然面对更年期的到来,以及走出家门,积极参加娱乐活动来转移注意力,同时当身体需要调理或者严重不适时,需前往医院听从专业医生的治疗。”贾春梅说。



图片来源于网络

如何帮助她,变回温柔的妈妈?

婚姻的纽带不是孩子 而是精神的共同成长

全媒体记者 余依萍

“要不是因为有孩子,我早就跟他离了!”这大概是中国式婚姻抱怨最典型的一句话了。

说的人言之凿凿,扑面而来的全是怨气,除了说不出口的重重积怨还有自我牺牲的哀怨。听得多多了,很多人真的认为孩子不再仅仅是下一代家庭成员,而仿佛成了维系婚姻的最后一根纽带。

杨澜说,“婚姻的纽带不是孩子,不是金钱,而是精神的共同成长。”在最无助和软弱的时候,在最沮丧和落魄的时候,有他托起你的下巴,扳直你的脊梁,命令你坚强,并陪伴你左右,共同承受命运。那时候,你们之间的感情除了爱,还有肝胆相照的义气,不离不弃的默契,以及刻骨铭心的恩情。

可是,婚姻里的这份义气和恩情,并不是每对夫妻都幸运地拥有。多少婚姻里,女人被默认为生孩子、养孩子、做家务,为家庭付出、牺牲自己都是理所应当的。

一直以来,小白(化名)总以为她和丈夫之间会不同,恋爱3年,结婚8年。他们有过同甘共苦的日子,也有过轻松惬意的日子。吃过路边摊,也吃过高级餐厅。两人一起租房生活也终于有了自己的房子。

“我想就和大多数的夫妻一样,从情比金坚到相看两生厌,人变了,再多的过往都拉不住。”小白说,丈夫工作特别忙,整天不着家,回来就是吃饭,洗澡睡觉。每天周而复始,有时候晚到她都睡着了才回来。

在她看来,家对丈夫来说就是旅馆,妻子对他来说就是免费的保姆,孩子对他来说就是“吞金兽”。

小白为了照顾孩子,找了离家很近的一份工作,说不上辛苦,基本过得去。可家里总是有做不完的活,孩子总有淘不完的气,两只手根本顾不过来。两人别说还有夫妻二人世界了,就是好好休息一天的时间都没有。

几个月前的一天,丈夫喝醉酒了,小白一气之下骂了他,或许是伤到了丈夫的自尊,他当着孩子的面,扇了小白两个耳光,被激怒的小白反抽丈夫耳光。丈夫忽然抓起小白的头发,跟疯了一样撕扯,孩子被吓得哇哇大哭……

“你真不如某某贤惠温柔,我怎么会找你这样的人当老婆!”当丈夫骂骂咧咧说出这句话的那一刻,小白才知道他出轨了。

隔天,丈夫酒劲儿过去了,跟小白道歉,请求她的原谅。小白反问丈夫是不是外面有人了,丈夫不承认。

那一次,夫妻俩冷战了好长一段时间,家里的气氛冰冷到极点,孩子放学回家,看到爸爸妈妈不讲话,委屈巴巴地躲在屋子里观察着大人,因为家庭的因素,学校老师打电话告诉小白,孩子的成绩下降了很多,上课总是分神,让家长多关心孩子。

“孩子才8岁,就操心我和他爸的事情,我听得过意不去。我跟孩子保证,以后和她爸爸不会再吵架,也不会再互相不搭理,让她好好学习。”小白看着孩子脸上露出天真的笑容,心里也释放了很多。她下定决心,为了孩子,自己也要把丈夫的心思拽回来,保全她经营了8年的婚姻。

然而好景不长,丈夫消停了一段时间后,又开始恢复原样。对她越来越没耐心,稍有不顺心,家都不愿意回。有时候,会因为小白的一句话,对她不理不睬,宁可睡在沙发上,也不愿意跟小白同床睡。

久而久之,小白越来越感到力不从心。“不管我用什么样的方式,他依旧没有收起他的花心思。从发现他出轨到现在,差不多半年的时间,从一开始的小心翼翼,到现在的明目张胆,我已经没有精力去管他。”

上周,夫妻俩又大吵了一架。原因是丈夫拿着家里的钱,出去外面花天酒地被小白现场“抓包”,小白跟他理论,这次,并没有喝酒的丈夫,觉得自己理亏又没面子,再一次对小白动了手。

“我真的是对他失望透顶,一个男人,不好好挣钱养家,出轨还这么硬气,真不知他哪来的自信?”小白想带着孩子一走了之,可又怕离婚对孩子不好,毕竟当初也是奉子成婚。身边朋友也劝她慎重考虑,离婚对一个女人来说,会加上一个不好的标签。

对于这段婚姻,小白感到十分迷茫,自己已经对丈夫产生了恐惧和厌恶的心理,接下来该何去何从?

◎记者手记 >>>

许多人遇到这样的问题时,都想着孩子的健康成长最重要,为了孩子的成长,一定要忍住煎熬,将婚姻维持下去。但是,对于家暴的行为,隐忍是绝对不可行的。你觉得为了孩子,不能丢弃这个家,可你在这段婚姻中,一直是一个被虐的角色,你认为你的孩子能够获取幸福吗?日子久了,孩子会产生自卑、恐惧的心理,长大后很难融入社会。

不要让自己处于弱势的地位,家暴是给你的婚姻敲响了警钟,你越是懦弱,不敢反抗,他越是会嚣张跋扈。两个人生活在一起,可以发生矛盾争执,但是一定要建立在平等互助的原则上,垃圾婚姻一定要懂得断舍离。

婚姻不容易,但我们的付出也要用在对的人身上。你应该从婚姻的矛盾点出发,重新审视你的婚姻,是否还有挽留的价值。如果你在婚姻中,体会不到幸福感,又无法改变,劝你不要为了孩子,去强行凑合。

心理答疑

永远有让人操不完的心 父母该不该总“为孩子负责”?

问:我儿子26岁了,性格内向,不交女朋友,也不爱和父母沟通。学校毕业后他一直没有好好上班,总是上班几个月就休息,不久前他又不去上班了,天天待在家里玩手机、打游戏。有时我们看不下去,批评他几句,他就把门反锁,几天都不再搭理我们。我叫儿子去看心理医生,他却说自己没病。我真不知道该怎么办。

心理咨询师答:26岁的成年人本应为自己的生活负责,现在却成了父母为他负责,操心他谈恋爱的事、上班的事、生活的事,更操心他的心理健康问题和心情状态。我理解你们现在急于改变儿子的迫切心情,因为他现在的状态的确让你们担心。有没有这样一种可能,正因为你们凡事替他担心着,所以他自己就失去了为自己担心的机会?如果原来对儿子的教育和沟通方式不起作用,或许我们可以尝试换一种思路:把“改变他”换成“倾听他”,从“为他负责”变成“他自己负责”。