



心灵护航

老人似诗人 逢秋悲寂寥

心理健康专家:「心病」还需「心药」医



图片来自网络

心病关键词:孤独感 对症下药:多参加社交活动

今年83岁的林奶奶(化名),老伴去世10年了,而独生女儿常年居住在国外。林奶奶是上海人,早年知青下乡来到义乌,在义乌没什么亲戚,现在家中只有一位保姆照顾起居。因此,老人感觉生活很苦闷无助,常叨叨:“这日子没法过了。”

老年人退休后,平时的交际和

工作没有了,生活一下子发生了质的变化,容易产生孤独压抑、消极低落心理。有些老人子女长期不在身边,心情郁闷时缺乏倾诉对象,很多事情也没人帮忙,就会有被忽视、被遗忘的感觉。对于老年人来说,情感慰藉很重要,作为子女一定要多一些问候和沟通,关心老人,经常联系,分享彼此的生活。

除此之外,老年人不妨建立自己新的交际圈,虽然没有工作了,但还是可以跟同龄的朋友一起聊天,没事串串门、踏踏青,日子充实了,自然也就不胡思乱想了。要走出自己的小世界,多与亲朋好友来往联系,不要自我封闭,要经常锻炼,经常参加各种活动,培养各种兴趣爱好,让生活充满乐趣。

心病关键词:自卑焦虑 对症下药:保持乐观,正确面对

办理完退休手续,朱大伯(化名)即将迎来他的六十岁生日,家里人都在开开心心地给他筹备生日,但他却怎么都开心不起来。

大约半年前,朱大伯出现了腰腿酸痛,行动不灵活的情况,晚上睡觉时翻身困难,走路也渐渐走不利索了。生活质量大大下降的朱大伯开始变得暴躁、爱发脾气,而且总是担心自己是不是得了非常严重的病,终日闷闷不乐。家人为此很是担心,带着朱大伯去了医院的骨科检查。然而,结果却显示朱大伯一切良好。

面对检查结果,朱大伯难以置信,他依旧坚信自己“病了”。可是家人却认为既然没检查出问题,那就是没有病,对朱大伯总是强调自己“病了”的行为和日渐暴躁的脾气,渐渐生出了不满,面对朱大伯也少了往日的耐心。家人的不理解让朱大伯的心情更加抑郁、烦闷。后来,朱大伯来到了市中心医院,接诊医师为他查体时

发现有帕金森的症状,便建议朱大伯进行神经内科检查。最终,在神经内科朱大伯被诊断为帕金森病。

确诊后,朱大伯变得沉默寡言,脸上的笑容也越来越少,还常常板着脸,老伴儿打趣他是“面具脸”。儿女提出要给他做寿,他叹气道:“在亲戚朋友面前手也抖,路也走不稳,这不是丢脸吗?”

很多敏感的老年人在经历周围人生病去世、社会公共卫生事件、季节天气变化等状况后,经常忧心忡忡,三天两头总觉得自己浑身不舒服,甚至坚信不疑地认为自己也得了某种病。家人带着查来查去,什么问题都没有,也还是消除不了对得病的害怕与怀疑,由此产生了各种消极情绪,给工作及家庭生活带来不必要的影响,这就是老年期疑病症,每天反复思考健康的问题,担忧害怕,引发失眠、体虚、血压升高、心慌心悸、植物神经功能紊乱等身体

不适,结果没病也被搞出病了。这时候家人就起很大的作用,面对焦虑的老人,不要直接指责否认,确认老人身体确实无恙的同时,要理解老人真实的情绪与想法,不时宽慰老人,平时让老人做一些力所能及的事,来分散对身体的过度关注。老年人也要多外出锻炼身体,尽量延缓身体的退化。如儿女发现老人对自己患病的焦虑一直持续,且影响了身心健康,应及时去精神科、心理科就诊。

另一方面,退休生活也是人生的新篇章。正如许多老年人离开工作岗位后,摆脱了“当局者迷”的境界,从而突破自己,有更多的视角了解体察社会,提升自己的格局。另外,对老年期出现的多方面衰退要有思想准备,把它看作成功完成人生旅途的一部分。要改变对事物的看法,采取乐观的态度,做积极的事,使自己悠然自得,毕竟眼界与格局的提升才是人生最璀璨的智慧结晶。

心病关键词:情绪不稳 对症下药:做快乐的事

国庆假期,儿孙辈都回家团圆,原本是件皆大欢喜的事,70岁的胡大伯(化名)却被自己的“坏脾气”气进了医院。

近段时间,胡大伯总觉得心烦意乱,注意力难以集中,甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状,尤其爱发脾气,发过脾气后情绪就非常低落。

忙碌了一下午,胡大伯和老伴张罗了一大桌子菜,儿媳临时有事打电话说不回家吃饭了,胡大伯的心情有些失落。晚餐时,小孙子不小心打碎了一个小碗,胡大伯更觉得心烦,饭也没吃就回屋了,这令家人担心不已。

次日,胡大伯又突然向女儿大

发脾气时竟然晕倒了。经检查,胡大伯的晕倒是因为他的“坏脾气”使血压升高所致。医生诊断,天气转凉后,人体的新陈代谢和生理机能均受到抑制,导致内分泌功能紊乱,进而使情绪低落。对老年人来说,看到秋风扫落叶的情境,比较容易产生不良的抑郁情绪。

有些老年人因为环境和身体的变化,会变得情绪不稳:有时会因为一些小事而大发脾气;有时也会一些莫名其妙的事过于兴奋。老人情绪不稳时,家里人一定不要着急站队,这时应把老人当作小孩子一样,看到他只是需要关心与支持。对于老人的一些积极行为,要给予鼓励和支持,这样他才会对自己更

心病关键词:固执 对症下药:耐心沟通

从小到大,单亲家庭长大的朱妍(化名)都觉得自己和母亲的关系非常亲密,大事小事无话不谈。但近些年来,随着自己的孩子慢慢长大,她与母亲之间的冲突也越来越多。有时候,她时常怀疑,是母亲无理取闹,还是自己不孝顺呢?

在带孩子的问题上,母亲认为只要负责生下孩子,养育长大就可以,品格是天生的,是否成才也和教育关系不大。在家务事上,有扫地机不用,洗碗机不用,洗衣服也经常手洗。劝说的次数多了,从母亲唠叨这些机器不好用开始,慢慢升级为母女俩的争执,严重时母亲还会大哭

说朱妍嫌弃她“老了不中用”。朱妍觉得无可奈何,为避免此类争吵,母女间的交流越来越少。这个秋天,母亲迷上了买保健品,种类繁多,一看就花费不少。朱妍决定和母亲认真谈一次。举出很多例子劝说她多数保健品不仅没有效果,可能还会有副作用。“保健品可以强身健体,延年益寿都是谎言,有病看病,没病折腾什么?身体吸收不了这些乱七八糟的!”朱妍感到崩溃。

母亲被这句话激怒,大骂朱妍没良心,不孝顺,“我买保健品是为了多活几年,我还能指望你养老吗?”朱妍非常苦恼,曾经自己的榜

加有信心,还可以多陪老人出去走走亲戚、旅游,做老人喜欢的事,帮助他们保持愉快的心情。

对于老人而言,子女有出息了,离开家外出工作或学习,说明这个家庭发展了,成熟了,我们应该感到高兴和欣慰。孩子长大成人,父母也要学会“分离”,把子女看作一个独立的人,充分尊重他们,也是尊重自己。我们可以学习利用现代化的信息手段,和孩子打电话、发视频,或者提前约定好,经常分享彼此的生活,这也助于自己学习新观念,跟上年轻人的脚步。在关心子女、经常联系的基础上,我们还要走出自己的小世界,多与亲朋好友来往联系,不要自我封闭,要经常锻炼,经常参加各种活动,培养各种兴趣爱好,让生活充满乐趣。

很多老人是很执拗的,因为子女常年不在家,老人的生活中也缺乏社会支持系统,虽然物质上不缺啥,但是在情感上却很空虚。一些老人不肯接受新鲜事物,甚至会一直保持以前的生活习惯,不肯改变。所以很多老人的无理取闹也在提醒我们,应看到老人的情感需要,有足够的耐心慢慢开解老人,在情绪稳定的基础上再教会他新鲜事物和正确的认知。他们的固执也是一种信号,背后是对关心与爱的呼吁。

“脱单盲盒”来了! 新式相亲满足年轻人个性化需求



全媒体记者 余依萍 文/摄

这两年,“盲盒”作为一种潮玩形式,吸引了不少年轻人的眼球。而最近在义乌,出现了十分特殊的盲盒——“脱单盲盒”。这又是一种什么新奇的玩法呢?

在市区一家商业中心二楼,“90后”姑娘王媛超开了家“脱单便利店”,只需花费19.9元,就可以得到一个记录自己信息的“脱单瓶”并挑选一位心仪的“对象”。开业不到一个月,店里已经搜集了400多位单身男女的信息。王媛超称,自己开这家店,就是为了给年轻人提供一个轻松愉快的社交平台,增加大家的参与感和互动。

推开这家店的大门,呈现在记者眼前的就是一面格子墙,格子墙按照出生星座分为12行,而每列又是一个月份的出生日期。大多数格子里面都已经填满了“脱单瓶”。这些“脱单瓶”分为金色盖子和银色盖子两种。在盲盒的瓶身上,有“我的工作/生活地”“我的出生年月”“我的理想型”等信息。

“每位进店有需要的顾客,花费19.9元就可以领到一个‘脱单瓶’,一个瓶身标签和一个邂逅小纸条。”王媛超拿出一张空白的小纸条介绍道,“男生用金色盖子,女生用银色盖子,放到对应的生日格子里。放好自己的‘脱单瓶’之后,还可以打开一位异性的‘脱单瓶’,选好后需要到前台做一下登记。”“脱单瓶”采取实名制,根据自愿原则,填写本人真实姓名、生日、微信号等个人信息并对自己做一个简单的介绍,告诉“有缘人”自己的理想型,提高交友的精准度。“我们店里有规定,不接待18岁以下的顾客。”王媛超说。

据了解,这家店9月份刚开业,每天平均能来30人,周末节假日的时候人最多。对于这个单量,王媛超表示在自己的预期内,也很满意。从这400多个脱单瓶的信息来看,来脱单的单身女性占到了七成,单身男性占三成,年龄从20岁到35岁不等。

记者粗略统计了一下,在便利店中留下个人信息的顾客,男性对理想型的要求最多的是“漂亮”,其次是性格“温柔”或者“可爱”,女性对另一半的要求更多的是有房有车,有责任心。

在店里留下个人信息的何先生告诉记者,自己是一名“社恐单身青年”,因为工作性质很少接触女生,经朋友推荐找到这家店。“进来的时候比较空,戴着口罩填写资料,也没有感到害羞,我就是奔着‘脱单’来的。”何先生笑着打开了自己挑选的脱单瓶,“这就像开盲盒,能不能碰上心仪的姑娘全靠运气。”

打开瓶子后,何先生通过对方留下的联系方式和“验证暗号”,添加了瓶子主人微信。女孩通过验证后,他迅速翻看了一下对方的朋友圈,想了解一下女生的兴趣爱好。“不知道说

点什么。”双方建立了联系,何先生反而紧张起来,犹豫中,倒是对方先发过来一个表情包信息。

“我的周围不少朋友都有着类似的性格,即使有了心仪的对象,也不好意思向对方表达。”王媛超说,自己原先是一名教师,身边有许多优质的单身青年,热心的她会时不时地给好友“牵线搭桥”。在这过程中,她特意观察了一下,发现很多年轻人都存在虽然内心想找男女朋友,却不好意思主动跟异性接触,加之社交圈比较窄,也不容易遇到合适的对象的情况。给身边的亲朋好友提供一个线下平台,扩大大家的交友范围,这也是她创办这家店的初衷。

“我们也会组织线下的联谊活动,让更多有‘脱单’困扰的年轻人尽早告别单身。”针对网友关于可能泄露个人信息的担忧,王媛超表示,所有的信息都是顾客自愿填写,同时也明确标注了“可不填”的内容。

互换信息,寻求缘分,不少参与者向记者直言,“脱单便利店”与婚恋交友网站在本质上一致,更像是现实版的“漂流瓶”。不过,便利店的“墙推”形式增加了随机性,让“缘分”来得更巧妙一些。王媛超告诉记者,虽然开业不到一个月,但依靠“脱单瓶”已经促成了8对情侣。

“有些是男女双方联系上之后一拍即合,见了面相互感觉也不错,就确立了恋爱关系,还有一些会通过我,到我店里线下约会。”她表示,“一旦顾客‘牵手’成功,或是在生活中找到了另一半,可以随时联系她下架自己的‘脱单瓶’。”

◎记者手记 >>>

以前,公园相亲劝退不少年轻人,如今,年轻人愿意主动花钱“公开”其个人信息,只求快快脱单。时代在变,人们交友的方式也是日新月异。

从QQ、微信到各类社交APP的推出,社交从未褪色,随着时代进步,互联网筑起的“鹊桥”方便了人与人之间的交流,年轻人也更渴望从日常狭窄的社交局限中挣脱出来,打破陌生人“壁垒”,寻找一段属于自己的“心灵奇旅”。

“脱单便利店”营销手法新奇,与流行的拆“盲盒”相似,且过程蕴含着刺激、欣喜,一定程度上减少了年轻人相亲时的尴尬和不适,高效率的匹配方式也颇合年轻人的“口味”。不过,这种“脱单盲盒”只是提供彼此认识接触的机会,并不等于得到爱情,爱情需要缘分,更需要双方当事人的用心经营。

也温馨提醒,恋爱虽甜,但在“追爱”的路上也有隐忧,一些平台的“云相亲”存在层层付费、信息不实、约会安全、交友诈骗等隐患,大家一定要提高警惕。有时候,多种交友渠道,是能让你遇到更多人,但是如果不注意分辨,就有可能掉入巨大的陷阱。抵达爱的途径有很多,但是如果积极主动去表达交流,提升自我,那么哪怕有再多的渠道,再新颖的方式,也只是做无用功罢了。



线下交友活动。

心理答疑

宝宝很爱“撒娇” 父母如何是好?

问:2岁爱哼唧、撒娇的小宝贝,越理他哼唧的时间越久,不知道怎么样才能让他正常表达?

心理咨询师答:要赖了哼唧、不高兴了哼唧、得不到满足了哼唧……总之哼哼唧唧的宝贝,将娇情发挥得淋漓尽致。其实孩子的哼唧是一种信号,只要我们正确识别、解读,温柔而坚定地接纳孩子的情绪,了解哼唧背后有什么情绪存在,才能正确引导孩子不哼唧,学会引导孩子用语言来表达需要的时候,孩子的哼唧现象自然会减少。

很多孩子的哼哼唧唧其实是一种粘人的另外表现形式,背后真正的含义是“妈妈抱抱我,妈妈你陪我玩会吧”。

另外,这也可能是一种情绪表

达。有很多孩子想要做的事情得不到满足,或者让他做原本他并不愿意做的事情的时候,孩子就容易出现哼哼唧唧的状态,这种哼哼唧唧就变成了一种情绪表达和情绪发泄的方式,成了哭的前奏。

其实,无论是哪一种,家长都可以尝试用“复读机”的方式来引导孩子。“复读机”模式,就是复读孩子内容,孩子哼唧,家长也可以模仿复读孩子的哼唧。还可以将复读的声音进行变音,升调、降调或者变调都可以,变成一种有节奏有韵律的感觉,引导孩子的情绪转移。

作为家长,我们要明白,宝宝也是有情绪的,撒娇只是他的一种情感传递方式。那么当孩子撒娇的时候,不如你也陪他撒会娇,也不失为一种亲子沟通的好方式。



扫一扫看新闻