

心灵护航

情绪撞上更年期,怎样“握手言和”?

全媒体记者 余依萍 文/图

很长一段时间里,更年期这个词在大众的日常交流或社交平台上,成为代表歇斯底里、易暴易怒、不可理喻的标签。

事实上,更年期是人一生的必经阶段。它往往伴随失眠,半夜醒来就难以再次入睡;时而情绪不稳定,难以控制怒火;即使气温不高,也会反复出汗……但因缺乏了解,每当它悄然来临时,无论是本人或身边的亲戚朋友,都显得手足无措、毫无应对。

每一位步入中年的人,或多或少面临着“更年期焦虑”。



中老年旗袍走秀,绽放典雅风华。

不受掌控的更年期

“明明一些小事情,对我来说却像大地震,让我崩溃。”青梅(化名)今年53岁,不知道从什么时候开始,她的情绪波动很大,坏情绪总是不受控制爆发出来。

上周五,她在家精心准备了一顿晚餐,等待丈夫和儿子儿媳回来吃饭,不承想丈夫临时说和同事在单位打乒乓球,儿子和儿媳也因为聚会没有回来。“打球

比吃饭还要紧吗?”青梅气冲冲地给丈夫打完电话,忍不住又拨通了儿子的电话。“不回来吃饭不会提早说一声吗?”接完电话的丈夫和儿子,立马赶回家里,看到厨房摆着一桌饭菜,家里却空无一人。着急的父子俩赶忙拨打青梅电话,却一直无人接听,最终父子俩在小区公园找回了正在“暴走”的青梅。

青梅不知道这是她进入更年期

的常见表现。实际上,她的身体变化在两年前就有迹可循。据青梅儿子康康(化名)回忆,这两年,妈妈不仅会突然发脾气,还总说自己全身冒汗,好像去桑拿房汗蒸了一样。直到现在,康康才意识到,妈妈“可能进入更年期了”。

一直非常注重形象的爱仙(化名),进入更年期后皮肤开始松弛,细纹显现,肤色变黄,毛孔变大。爱

仙无法接受,每当看到镜中的自己,都会“忍不住想哭”。

持续的悲伤情绪让爱仙出现心悸、失眠等症状,去医院检查后,她被诊断为轻度抑郁。因为更年期,像爱仙一样出现轻度抑郁的女性不在少数,通常出现紧张、坐立不安、心悸、悲伤、失眠、愤怒等症状,若是没有得到良好的调整,甚至会逐渐转变为焦虑症和中重度抑郁。

家人关爱很重要

丈夫又在卫生间抽烟,而且马桶上沾满污渍。心中的烦躁和愤怒一下子爆发了出来。她一边清理地上的烟灰,一边很用力地用刷子敲了敲马桶,心里似乎有一股巨大的烦躁无法驱散。老公听到异响,连忙跑过来,问爱菊怎么了?生气的爱菊冷着脸不说话,看也不看他一眼,转身走进卧室,“砰”的一声关上了门。在梳妆台

的镜子里,爱菊看到了自己的脸:越来越深的鱼尾纹和法令纹,还有肿大的眼袋……岁月流逝的伤感,似乎从脚底一点点蔓延,直至笼罩全身,无法挣脱。她在网上搜集各种资料,了解女性更年期的不同经历,有的顺利通过,有的会被撞倒,甚至舍弃性命。

幸运的是,爱菊遇到了一位好丈夫。“这两年,老公瞒着我查了很

多资料,为我制定了更年期滋补计划。从饮食到情感上的关爱,从陪伴到精神上的慰藉,他都比我用心,可谓润物细无声。”爱菊坦言,几乎没有人在不在意容颜的枯萎,但老公的温柔和耐心给了她很大的安全感。“他总爱夸奖我,说我的气质越来越优雅,还带我外出旅行,参加朋友聚会,给我足够的尊重和肯定。”

男人也有更年期

由于与年龄相关的荷尔蒙失衡和压力,更年期也被认为是一种自然现象,不分性别而发生。

退休4年,64岁的老陈(化名)越发觉得自己对社会而言是个“没有用的人”。在家里,原先健谈的他变得沉默寡言,吃饭也没胃口,而且容易失眠。

操心的老陈一直是个闲不下

来的人,退休后两年,因为工作负责踏实,他被原单位返聘。去年升级为爷爷,便回归家庭,专职带孙女。本该是儿孙绕膝共享天伦,但每天单一“遛娃”的生活,让老陈感到有些抑郁。

“晚上到酒店吃饭,换一下衣服再去吧!”前阵子,家里亲戚在酒店办升学宴,老陈的妻子看他穿着短

裤和拖鞋,提醒了一下,没想到老陈瞬间“炸毛”,“吃个饭又不是上台唱戏,我这么穿碍你眼了?”老陈妻子顿时语塞。这样的事情还有很多,开车时候提醒老陈不要开快车,喝酒的时候建议他少喝点,只要妻子一开口提议,老陈就会“火冒三丈”。

老陈妻子说,早些年,老陈对她十分宠爱,根本不会说一句话

话,这些年俨然成为一个“倔老头子”,只要她对老陈说一个不字,好像就在挑战他的权威,或者是觉得他“不中用”。

近段时间,老陈妻子半夜醒来时,发现老陈都坐在床上发呆,看起来很可怕。在家人坚持下,老陈前往医院做了各种检查,被确诊为男性更年期。

咨询师观点

如何摆脱更年期烦恼?

每个人要经历童年、少年、青年、中年、老年等人生时期,“更年期”指的就是从中年向老年过渡的阶段,这是不管男性、女性都会经历的一个阶段。国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅解释,这个时期,我们的身体和心理极易出现一系列不适症状,女性相对于男性而言,不适症状会更为明显一些,如由于绝经前后出现性激素波动或减少,容易发生情绪失控、失眠、月经紊乱、脾气暴躁、皮肤松弛粗糙、潮热、便秘等一系列身体不适症状。

如何科学应对、平稳度过更年期?贾春梅表示,现代医学无法控制和逆转人体的衰退趋势,出现相应症状时,家人的理解、尊重、陪伴与

引导,是人尤其女性顺利度过更年期的重要因素。

面对特殊时期,我们首先要学习调整好自己的心理,用积极心态应对身体上的种种异常,接纳人体衰老的正常变化过程,学会与更年期诸多不适同行。生活中,我们可以尝试通过冥想、体育锻炼、参与社会活动等,分散自己的注意力和精力。或许,心态调整好且用对了方法后,更年期一些不适症状就慢慢改善或消失了。

无论什么时候,我们始终要相信,自己永远不会是一个人在战斗。平时,我们要积极建立自己的社会支持系统,与家人、朋友保持良好关系,相互聊天沟通,缓解心理压力,同时学到对方的人生经

验和智慧,从而更好地应对心理困境问题。当然,如果感到身体和心理极度不适时,也需要及时寻求专业帮助,不要讳疾忌医。专业医生提供的支持和帮助,可以极大地减轻我们身体上、心理上的种种痛苦。

衰老是人生必由之路,这是客观存在的,人人都要经过更年期,但我们可以利用健康的生活方式更加平稳地度过这段特殊时期,如坚持均衡膳食、不节食、不暴饮暴食、坚持锻炼、充足睡眠、改掉不良生活习惯等。相信人生的每个阶段都有属于自己的独特风景,只要能积极的心态面对,不管是顺境,还是逆境,都会让自己收获不一样的人生体验和感悟!

萍心而论

一周婚姻观察

别让语言暴力毁了婚姻

全媒体记者 余依萍

“没有什么原则性问题,他就是素质太差,脾气一上来便口不择言,骂人的话简直不堪入耳,这日子没法过了。”近日,春英(化名)走进市婚姻登记中心调解室,和调解员诉说心中的烦闷。

春英在医院上班,丈夫是一家企业项目负责人。一向好脾气的春英,遇上性格偏执的丈夫,为了家庭和谐,她总是在生活中迁就丈夫,明知丈夫有些主张是不对的,也会尽量给足丈夫面子,但久而久之,春英感觉自己快要抑郁了。

这些年,丈夫工作压力越来越大,脾气渐渐暴躁,丝毫不讲情面和尊重对方,导致项目团队里一些成员都被他骂走了。“刚开始,我还以为他压力太大,偶尔在家里发发火,冒几句粗口,没想到,这样的情况成为一种常态。”春英为此十分痛苦。

工作上,春英的丈夫是“拼命三郎”,但这样的人往往比较自我,容不下别人的建议,而春英正是频频“中枪”的那个人,比如丈夫在家里就像“晴雨表”,如果不开心,也绝不会让别人开心。在带孩子的问题上,他总是要求春英按他的意思做,稍有不同,就会暴跳如雷,根本不尊重妻子。

压倒春英的最后一根稻草是不管在家里还在外面,丈夫根本不会给她留任何情面,想骂就骂。“暑期期间,我们和弟弟一家带孩子出去旅游,因为孩子买玩具的问题产生了一点分歧,他在大街上就与我吵起来,弟妹出来圆场,竟然连着弟妹一起骂,孩子在路边都被吓哭了。”春英说,弟弟也十分恼火,但碍于情面,拉着弟妹离开了,并表示以后再也不会一

记者手记 >>>

良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。婚姻感情中,最伤人的莫过于语言暴力,其杀伤力,远比你想象中的要可怕。夫妻感情不和来自矛盾的长期积累,语言暴力往往会发生在最亲密的人身上。你发火我不搭理,你的事我不在乎,你凶脸色我没看见,躲避就是最好的办法……这都是语言暴力的结果。生活的压力、事物的繁琐,让我们把坏脾气丢给了最亲近的人,却忽略了谁也不能以发泄压力为借口,肆意践踏别人的底线。

当然,气上头的愤怒和长

起出门。而固执的丈夫却认为,错都在别人,自己是正确的。

每次吵架,丈夫的“河东狮吼”让春英感到十分崩溃,孩子也被吓得在一旁发抖,甚至说“不要这个爸爸了”,但发泄完情绪的丈夫,事后又会像没事人一样。“他也不是天天这样,骂过,吵过之后,他会觉得愧疚,对我特别好,完全不提之前吵架的事。心情好的时候,会逗我和孩子开心,给我买礼物。”对于这段婚姻,春英还是有很多的不舍和留恋。

春英说,自己曾怀疑丈夫患上“躁郁症”,每当“发病”的时候,他看什么都不顺眼,做什么都挑毛病,本来一件很正常的事,会无端挑起矛盾,然后开始发泄怒火,让她身心疲惫。春英曾建议丈夫到医院检查,但丈夫非常抗拒,最终不了了之。

这两年,春英感觉自己的心脏都吓出了问题,害怕做任何事,没有自信,特别自卑。春英说,自己和丈夫已经很难静下心来对话,比如在孩子上学问题上,她会考虑学校的教学质量,离家远近等,而丈夫却一直质疑她的选择,但又拿不出更合理的建议,最后还用出一句话:“你自己看着办!”

“他就像一个不定时炸弹,不知道什么时候会爆炸,和他在一起的每一刻都是战战兢兢,生怕惹怒了他,根本没有家人之间的亲密。”春英说,丈夫仿佛随时处于一种“战斗”状态,无论是谁,一旦触及他的“枪口”,他就会爆发,凡事总喜欢唱反调,而自己唯一能做的就是对他视而不见、不触碰他的“爆发点”。

“我并不是真心想离婚,可是过得好累,不知道这样的生活还可以坚持多久,希望你们帮帮我。”春英对调解员说。

期性的语言攻击是不一样的。人都有情绪急躁的时候,我们在生气时也会说些气愤的话,这是可以理解的,但如果长期反复无常进行语言攻击,这类人很可能就是攻击型人格障碍患者。

像春英这样的情况,只能等丈夫冷静后再与其进行有效沟通,了解其情绪产生的原因,讲明自己的切身感受,商定如何和谐共处。同时,建议春英尽早带丈夫寻求专业心理咨询帮助。

生活中我们都渴望被爱、被理解,愿婚姻里的夫妻管住嘴,说话不要出口伤人。

“圆梦助学”项目让12名学子受益

全媒体记者 余依萍

本报讯 日前,在浙江省妇女儿童基金会“圆梦助学”项目支持下,市妇联联合义乌市寄语未来公益志愿者协会开展助学金发放活动,走访慰问困境学子。

家住廿三里街道的小颖(化名),父亲因病去世,母亲失明。乖巧懂事的她曾想放弃学业,在家照顾母亲。在多方帮助及关爱下,即将步入高三的小颖重新振作,积极面对学习和生活困难。她说:“‘圆梦助学’项目助学金减轻了我的家庭负担,志愿者又给予我细致入微的关爱,我希望明年能考上理想大学。”

小吕(化名)是一名即将上高二的优秀学子,父亲常年卧病在床,母亲为了照顾父亲,没有稳定工作。暑假期间,懂事的小吕完成课业之余,与母亲一起做手工活贴补家用。当志愿者将助学金送到时,小吕表示,要继续保持勤奋好学的精神,通过自己的努力到达成功的彼岸,将来有能力回报社会。

据悉,“圆梦助学”是由浙江省妇女儿童基金会发起的公益项目,实施“困难补助+成长引领”的新型“品质助学”,为困境学子发放经费和物资同时,持续提供帮扶和关爱,关心他们的成长与发展。本次共计发放助学金2.16万元,惠及12名在校学生。