

# 为团圆发愁 因分离焦虑 警惕“春节情绪病”

过年是团圆的日子,尤其对于子女长年不在身边的老人来说,更是难得的儿孙绕膝、共享天伦的幸福时刻。但欢乐背后却可能藏着隐忧。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)副主任医师迟淑梅表示,春节前后,是老年人情绪病高发期。想让自己保持平安喜乐的心境,避免出现团圆时大喜、相处时闹心、分别时失落的“过山车”心情,需要科学的方法和家人共同努力。



(视觉中国)

## 团圆焦虑 容易被忽视

每个人都盼着新春团圆,但对于一些老年人来说,过年却成为“负担”,让他们几多欢喜几多愁。

近日,迟淑梅接诊一位67岁的徐阿姨,面对即将到来的新年,她愁得几天没睡好觉。徐阿姨向医生倾诉,一到过年,家里总会聚上一大波人,打扫卫生、张罗年夜饭,她年年都是主力。但近年来,随着年龄增长,干活越来越吃力,去年春节,她忙得腰都直不起来。精力不济又不想让家人失望的徐阿姨不知如何是好,陷入焦虑情绪。

72岁的赵大伯同样有着团圆焦虑。平日里,他和老伴有

着非常规律的生活习惯,晚上8时入睡,早上5时起床,吃饭一荤一素一汤,日子过得简单幸福。然而一到过年,两老不但要张罗大席面,生活作息也被完全打乱,这让赵大伯感到非常苦恼。

70岁的孙阿姨则为过年该如何和儿孙相处忧心忡忡,她觉得和孩子们没有共同话题,小孙子似乎也没有小时候那般和她亲近,偶尔批评两句,他就气鼓鼓地扭头离开。一家人好不容易团圆,相处没两天,孙阿姨却觉得自己像个外人。

家务累不起,作息融不进,相处没话聊,春节情绪病的种子可能从团聚那刻起被种下。

“团圆焦虑很常见,却容易被忽略。”迟淑梅说,通常,患有团圆焦虑的老年人都有很强的家庭责任感,然而随着年龄增长,从身体到心理,他们会感到力不从心,焦虑的起源正是老人对自己的“无用感”和由此形成的心理落差。

专家表示,缓解团圆焦虑需要一家人共同努力。老年人要有“服老”的心态,多向孩子们表达自己的难处,慢慢从往年的家务主力军转变成做自己力所能及的事。子女则应积极主动参与到过年家务中去,和父母一起忙起来,并主动寻找和父母的共同话题,鼓励父母做他们喜欢做的事情,形成有效陪伴。

## 提前规划 分离有盼头

虽然过年总是忙忙碌碌,但有子女陪伴在身旁,多数老人还是累并快乐着。可热闹过后,寂寞来袭,节后失落空虚形成的“分离焦虑”更是普遍现象。

几乎每年春节过后,杭州市第七人民医院都会迎来一波就诊高峰。有的患者除了情绪低落外,还伴有乏力、疲倦、精神萎靡等症状,严重时甚至出现心

慌、心悸、失眠、食欲不振、体重减轻等。

迟淑梅提醒,到了长假尾声,子女要特别关注父母长辈的情绪变化。子女准备离开时,要给老人预留出做思想准备的时间,因为不确定性最容易诱发焦虑。若离家的子女较多,节后最好能陆续、分批离开,让老人对离别有所缓冲,慢慢接受。离开时,子女最好能给老人一个下次

见面的承诺,用这颗情感抚慰的“定心丸”,冲淡老人因感觉相聚遥遥无期而产生失落感。离开后,也一定要给予老人足够的亲情沟通,通过电话、视频方式,让老人感觉子女的关爱时刻陪伴在身边。

子女离家前,老人可以和孩子们一起规划好自己的年后生活,听取他们的建议,让自己有盼头、有忙头。

## 积极面对 不必太担忧

迟淑梅表示,事实上,无论是团圆焦虑还是分离焦虑,都是较为普遍的心理现象,老年朋友不必过于担心。一般情况下,经过1-2周的适应就会恢复。她建议,在这一过程中,老年人要学会自我情绪疏泄,积极面对很重要,不要用自认为看似合理的理由掩饰焦虑的存在,应与子女多交流,及时将自己的心理变化告知他们。

同时,要学会转移注意力。老年人焦虑的主要原因之一是

过度将注意力集中在回忆中,然后产生更大的担忧和焦虑,陷入恶性循环。老年人和子女分离后,可以多和身边的朋友聊天,互相交流过春节期间家里发生的趣事,找到新的体验并投入进去,这是驱逐和取代焦虑情绪的最好方式之一。

此外,在生活作息上,老年人应尽快从春节杂乱的节奏中脱离出来,恢复到日常的生活状态。充足睡眠、定时定量饮食,以及积极锻炼,不但能够让老年

人尽快调整好自己的身体状态,也有利于缓解焦虑。

迟淑梅提醒,老年人尤其是高龄老人要警惕“春节情绪病”进一步发展为焦虑症或认知障碍的风险。若春节过后2个月不适症状不见好转,或是家庭成员无法妥善解决老人的心理问题,建议前往精神类专科医院寻求帮助。如果已出现较严重的焦虑症状,需要尽早借助医疗手段进行积极治疗,切莫讳疾忌医。

(浙江老年报)

## 新闻 1+1

# 多管齐下排解 “越老越孤独”

如今在许多城市,为老服务项目不断丰富,老人们不愁吃不愁穿,却常常感到心里空落落的。尤其是高龄老人,随着身体状况变差,不得不逐渐“淡出”队伍,心里的孤独感更不容易排解。

孤独源于对社会的疏离

每个周二和周五都是71岁独居老人宋慧华最期待的日子。她总会早早起床,吃过早饭,穿上一身干练的小西装,到家附近的老年活动中心进行舞蹈训练。舞蹈队共有20多人,时常到社区和养老机构进行表演。“跳舞的时候,我总觉得自己还很年轻。”她说。

在天津,这样的小团队随处可见。“很多队友年纪大了,就逐渐淡出队伍,趁着现在还跳得动,我想在有活动的时候跟大家聊聊天。”宋慧华说,随着年龄增长,独居在家时常觉得孤独,如果不出来参加活动,就觉得心里空落落的。

不久前,“喂都养老院”爆火出圈,天津市南开区静雅老人院“90后”院长陈卓和一群耄耋老人自编自导自演的短视频引得网友叫好连连,也再一次引发了陈卓对养老服务工作的思考。

“老人的精神空虚源于对社会的疏离。”陈卓说,随着年龄增长和身体机能不断下降,一些老人获取信息的途径越来越窄,和社会的联系也越来越少,由此带来的疏离感会引发焦虑情绪进而出现心理问题。

天津师范大学心理学部青年教师曹贤才认为,步入老年后,人的社会身份发生变化,一些人会由此产生心理落差,如果有家庭变故或自身疾病叠加,出现负面情绪的概率将大大增加。

## 多管齐下告别“精神空巢”

《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确提出,构建和完善兜底性、普惠型、多样化的养老服务体系,不断满足老年人日益增长的多层次、高品质健康养老需求。

专家建议,进一步完善居家养老服务体系,须重点关注老年人心理健康。曹贤才认为,应在加强老龄心理健康人才培养的基础上,着力提升老年人心理健康服务工作水平。

除此之外,要持续强化社区服务责任,探索搭建更多服务于老年人的沟通、交往、活动平台。天津市社会学学会会长张宝义建议,社区和相关部门应进一步强化社会服务,对有需要的老人特别是空巢老人不定期上门探访,提供健康保健、心理抚慰等服务。

各类养老机构也应开辟更多渠道让人住老人与社会建立联系。研究显示,机构老年人心理健康状况与社会疏离感关系密切。陈卓说:“通过短视频平台的传播,老人们重新找回了被需要、被认可的快乐。各养老机构可以探索适合自己的方式,降低老人的社会疏离感。”

(老年日报)