

年过完了,子女们纷纷离别,热闹过后家中格外冷清

节后空巢症 老人的孤独你可知?

节后郁郁寡欢 原是空巢症作祟

“多带些家里的特产,回去好好照顾身体,有时间多给家里打电话……”正月初七,结束春节假期后,小周启程赶往广州上班。刘大妈帮儿子收拾行李,千叮咛万嘱咐。

刘大妈就小周这一个儿子,大学毕业后,小周前往广州工作。这几年,受疫情影响,一家人聚少离多,今年春节儿子难得回来过年。

“春节过得太快了,转眼间,儿子又要去工作了。”刘大妈说,一年当中最大的愿望就是盼着孩子回家过年,坐在一起吃团圆饭。儿子离开后,家里也变得冷清许多,刘大妈不免失落,有时吃饭没胃口,偶尔会感到头痛,睡觉也不安稳。丈夫发现不对劲,忙安慰她,但效果甚微。

随着症状加重,丈夫带着刘大妈到太和医院就诊,可该做的检查都做了,除了一些老毛病,其他检查结果都没有太大的问题。医生考虑可能是心理原因所致,刘大妈这才到太和医院心理卫生中心就诊,经该中心主任艾春启诊断,考虑是节后空巢症引起的身心不适。

无独有偶。陈大妈这几日也吃不下东西,有时甚至浑身乏力,腿脚也不利索,晚上睡不着觉。

起初,陈大妈怕给子女添麻烦,始终不肯就医。直到心情越来越差,整天郁郁寡欢,晚上失眠加重,这才到医院检查,结果也是心理原因导致。“春节过后,子女们都走了,回想起团圆时热闹的场景,看着眼前的冷冷清清,内心很不是滋味。”

“春节期间,子女们像燕子归巢一样飞回老人身边,但节后又纷纷飞走,留下孤独的老人。此时,一些老年人会出现心情沮丧、烦躁失眠等症状,俗称节后空巢症。记者从太和医院心理卫生中心了解到,春节过后,该中心门诊量激增,不乏老年人的身影,呼吁社会关注老人节后空巢症。”

■记者 曾雨



从情绪高涨到消沉 空巢应激发老人不适

春节是中国人最重要的传统节日,团圆是老人们最大的心愿。可短暂的热闹过后,随着子女离家返回工作岗位,家里重归冷清,这就导致一些老人内心格外失落,心里空荡荡的,进而引发节后空巢症。

艾春启表示,春节后就诊人数激增,其中有不少像陈大妈这样存在节后空巢症等心理问题的老人。

“对老人而言,幸福安康的晚年,除了物质方面,在精神方面的关爱也相当重要。”艾春启介绍,之所以出现节后空巢症,首先是与老人产生的分离焦虑有关。春节前后,从儿孙满堂其乐融融到无人陪伴冷冷清清,老人心理落差非常大,就容易导致情绪危机。

其次,节后空巢症也与老人自身的心理和生活状态有关,如果老人平时性格较为孤僻、缺乏社交,节后分离焦虑的影响就相对大一些。

艾春启表示,老人节后空巢症,除有明显的郁郁寡欢、焦虑等不良情绪外,部分老人还会表现睡眠质量差、梦多易醒、头晕头痛、胸闷气短、乏力、消化不良、心律失常、高血压、消化性溃疡等症状,这些与老人心理状态从高涨到消沉的空巢应激发有关。老人消沉的心理得不到及时有效的排解而出现适应障碍,这是老人常见的心理危机之一。

帮助调理身心 子女离家后要多问候老人

老人因节后空巢症产生的一些躯体不适症状,看似“身病”,其实是“心病”,需要身心共同调理来缓解。

艾春启介绍,不少老人出现身体不适后,为了不让子女担心而硬抗,这样不利于身心健康。作为子女,需要及时识别老人的节后心理低潮期,以帮助老人缓解心理滑坡带来的躯体不适。

对此,艾春启建议,子女尽可能多地陪伴老人,多关注身心状态。尤其是在刚刚离开老人的几天里,可以增加电话、视频的接触频次,多问候、多关心,是帮助老人度过心理缓冲期的一个好方法。若有条件,可常回家看看。当老人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时,及时帮助老人疏解情绪,积极寻求帮助,切忌讳疾忌医,必要时可接受专业的心理干预及心理治疗。

其次,鼓励老人有意识地培养一些爱好,寻求精神寄托,丰富晚年生活。老人可以种花养鸟、跳广场舞、打太极、下棋、垂钓,这些活动益智怡情,有利于身心健康。

同时,可以引导老人积极接触社会,丰富社交生活。社区可以鼓励辖区空巢老人参与社区的活动,如参加老年人乐团演出等。通过参与活动,丰富老人的生活,以减少内心的孤独感,提升存在感和幸福感。

用心人大药房
YONGXINREN DISPENSARY

您信赖的专业平价药房
客户服务热线 400 0496 123

2.14
情人节 健康约惠

ROMANTIC VALENTINE'S DAY

1 健康呵护礼

每天前30名购物顾客
可凭购物小票领取
礼品一份

2.14 专属福利

不与其他活动同时参与

3 满额送好礼

限购正价活动商品

一次性购正价活动商品 满520元送蛋白粉一罐

蛋白粉 或 钙维力牛磺酸蛋白粉

满68元 送抽纸一包或大脸盆一个

满108元 送御尚皂液一瓶或泡脚桶一个或洗发水一瓶

满188元 送食用油一壶

活动时间: 2023.02.12-02.14

1.879