

年过完了,家里又冷清了 节后如何缓解“分离焦虑”



儿子返程,独居老太就闹肚子

每年春节前,王阿姨都要买无数年货,争取家宴日日不重样。最近这几年,只要临近儿子返程的日子她就开始拉肚子,但去医院做了各种检查,都没查出啥问题。

去年春节前数月,老伴过世,王阿姨成了独居老人,儿子特地多请了几天假,春节假期在老家多陪了她一阵,但儿子返回宁波后,王阿姨感觉浑身不对劲,一会儿肚子痛,一会儿腿疼……儿子不放心,把她接到宁波来就医,但王阿姨又自责地认为自己成了孩子的负担,情绪一直很低落。

经过问诊和评估,她其实已经出现了比较明显的焦虑症状,拉肚子就是一种躯体化症状。老伴离世后,孩子更成了王阿姨唯一的寄托。她的那种

分离焦虑,背后其实是一种失控感,一种安全感的缺失。

如何缓解老年人分离焦虑?

针对老年人“分离焦虑”,除了本人要调整心态、积极面对,也必须明白适时放手,让孩子安心回到正常的工作学习生活中才是家长的积极责任。对于分离,双方都要做好充分的心理准备。

欢聚落幕,平稳过渡是缓解分离焦虑的核心。青岛市精神卫生中心精神三科专家建议,返程前,晚辈切勿仓促告别,可提前几日告知离开计划,给老人预留心理适应时间。离别时避免过度伤感,用积极的话语约定下次相见的时间,减少老人的失落感。返程后,保持高频次的线上联络,每日抽出几分钟视频问候,分享生活日常,让老人感

快乐的时光总是短暂,春节小长假结束,度过了几天热热闹闹的团圆日子后,年轻人又要重返工作和学习的状态,热闹的家再次变得冷冷清清,老年朋友们是否开始心里有点空落落的了?孤独感悄然袭来,分离焦虑隐隐作痛,甚至出现入睡困难、食欲减退、情绪持续低落等身心反应……不妨试试下面这几招,缓解“分离焦虑”。

受到持续的情感联结,而非短暂的节日式陪伴。

同时,要帮助老人搭建节日后的生活支撑体系。鼓励老人走出家门,参与社区老年活动中心、广场舞、书法绘画等社交活动,拓展社交圈,转移情感注意力。

另外,对于情绪敏感、焦虑症状明显的老人,家人要多留意其言行变化,若出现持续失眠、抑郁、不愿与人交流等情况,需及时沟通疏导,必要时寻求专业心理医生的帮助。

缓解老年孤独与分离焦虑,既需要晚辈用陪伴筑牢情感根基,也需要帮助老人建立独立且丰富的生活模式,用常态化的关爱与科学的疏导,让老人在团圆之外,也能拥有安稳、充实的晚年生活。

记者 崔佳佳 通讯员 原瑛

分离焦虑期,这些食物能让你“快乐”

越来越多研究发现,某些营养素能从生理层面调节大脑和身体的“快乐信号”,帮助我们稳定情绪、提升幸福感。

复合碳水化合物:如全麦面包、燕麦、糙米、藜麦、红薯、豆类等,可以缓慢释放能量,维持血糖稳定,为大脑提供持续燃料

优质蛋白质:富含色氨酸和酪氨酸的蛋白质食物可以为合成大脑“快乐信号”提供

原料,常见食物有禽肉、鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪、坚果,以及深海鱼、瘦肉、大豆制品。

健康脂肪:Omega-3脂肪酸(特别是DHA和EPA)是构成脑细胞膜的关键成分,能确保脑细胞膜保持流动和健康,便于血清素和多巴胺顺畅传递信息。常见食物有深海鱼,以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等。

维生素与矿物质:比如B族维生素(特别是B6、B9、

B12)作为辅酶,直接参与血清素、多巴胺等神经递质的合成。矿物质锌和镁参与多种酶反应,能帮助放松肌肉与神经,改善睡眠与焦虑。推荐食物如深绿色叶菜、坚果、豆类、全谷物、牛油果等。

益生元与益生菌:直接改善肠道菌群,优化肠脑轴功能。常见食物有酸奶、切达干酪、大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、香蕉等。 吴沙沙 高键

延伸阅读

节后如何让身体“满血回归”

睡不醒、起不来?

试试“子午觉”+运动调节

晚上尽量11点前入睡,中午小憩20分钟,补足“子午觉”。睡前少看手机,给大脑一个缓冲期。如果夜里辗转难眠,不妨在晚饭前安排一次适度运动——慢跑、打球或快走都行,让身体有轻微疲劳感,入睡会更自然。

肠胃堵、没胃口?

控制七分饱+腹部按摩

节后饮食不妨“减负”:三餐定时,少肉多菜,七分饱即可。肉类每天控制在60克以内,多吃芹菜、胡萝卜、苦瓜等高纤维蔬菜。若感到胃胀不消化,可轻轻按摩腹部,有助于减轻症状。每天清晨空腹喝杯温水,也能温和唤醒肠道,重启消化系统的节奏。

身体乏、精神散?

没事时按按劳宫穴

过节少不了打牌、玩麻将,感到累了,可点按手掌心的劳宫穴(握拳后,中指落点处即劳宫穴),能帮助消除疲劳。此外,户外散步、听听轻快的音乐,也是温和又有效的“充电”方式。

眼睛涩、视力糊?

揉睛明穴,敲光明穴

假期手机、电视看久了,眼睛干涩,除了按摩面部的睛明穴,还可以敲敲腿上的光明穴。睛明穴可用手指腹轻轻按摩,光明穴最好用拳敲或用空心皮锤打,每次敲打50-100下即可。

上火了,咽不适?

吃清淡菜,喝菊花茶

节后多吃些清淡食物,比如苦瓜、莲子、绿豆等;多喝水,可饮用菊花茶、决明子茶等;避免吃辛辣、油腻、烧烤等刺激性食物,以免加重上火症状。

颈肩僵、背发紧?

推墙运动来放松身体

久坐低头,颈肩最受伤。推荐一个简单有效的“推墙运动”,帮助缓解颈部酸胀。

双手与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次。脚与墙的距离越大,运动强度越大,一般建议在30厘米左右。 王真