

父母“心事”儿女知多少

抢鸡蛋、乱买东西、喜欢囤积杂物……老人身上这些“小事”莫要轻易忽视



银龄生活
青岛早报 联合主办
市老年大学

◆专家提醒

老年人是抑郁焦虑高发人群

喜欢从垃圾箱里捡一些别人废弃的旧物、杂物,家里的纸箱都攒着舍不得扔……谁能想到今年80岁的黄阿姨年轻时是个干净利索的人呢?黄阿姨的子女十分头疼,虽然黄阿姨把家里的纸箱都叠得整整齐齐,但老人总喜欢把小区垃圾桶里别人不要的玩偶、家具捡回来,家里堆得满满当当的。

“吃穿用度也没有短老人的,但是老人一看到别人扔的旧东西还能用,就挪不动脚。”针对这一现象,王克也给出了专业的意见:“如果从前爱干净的老人,现在喜欢往家里囤积各种杂物,但整理摆放很整齐,其实也是不必太过担心的。可能老人因为成长环境,从小养成的生活习惯,导致他们不愿意浪费、喜欢勤俭节约,想卖废品增加收入也是可以理解的。倘若从前喜欢干净的老人,突然变得邋遢起来,东西摆放杂乱无章却浑然不觉,生活习惯、性格方面都发生了很大的变化,这时候就要及时关注一下老人有没有记忆力衰退的迹象,提前预防老人患老年痴呆的情况。”

记者从王克口中得知,老年人是抑郁症、焦虑症等疾病的高发群体。由于老人的各方面机能下降、退休后生活状态改变,导致许多老人对于死亡产生恐惧心理,对于生活不习惯产生焦虑情绪,如果不能尽快调整心态,就很容易生病,像睡眠问题、情绪不稳定等,都是很常见的表现。由于女性的性格特点和激素水平影响,心理问题在她们身上尤为明显,也更需要加以防范。

“心理问题需要得到重视,老年人因为心理问题而自杀的比例也并不低。综合来看,容易烦躁、找家人麻烦、怕吵、怕光、怕受刺激往往是焦虑的表现。还有一些老人会发生老年抑郁,出现话少、食欲减退、反应迟钝、精力明显下降等表现,加上很多老人可能深受老年病折磨,生活质量低下,这就更容易产生活着没有盼头的想法。”对此,王克提醒子女要及时关注老人身上的变化,除关注老年人的身体健康外,还要多关注老人的心理需求,多倾听老人的心声及时给予关怀,一旦发现老人的心理异常,应及时寻求专业帮助,采取措施进行干预,防止病情恶化;对老人来说,要学会调节不良情绪,接纳自我适应角色转变,适应老年生活,多多参加社交活动,培养健康的兴趣爱好,充实生活,同时保持健康作息,适当运动。

此外,近年来,随着老年友好社区建设工作的推进,社区也在积极引入老年心理健康咨询服务,健全社会心理健康服务体系,通过加强社区、家庭、医院合作,强化针对老年人的社会服务和心理健康服务,对有需要的老人进行上门探访、心理抚慰,以便能够为老年人提供更及时有效的心理健康服务。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵

老年人心理问题需要得到重视。资料图片

为什么年轻时爱干净整洁的老人,上了年纪却开始往家里捡“破烂”,总是喜欢往家里囤积许多东西?为什么退休前情感和睦的老两口,退休后变得无话可说,甚至开始争吵不断?为何有的老人过去情绪稳定、心态平和,退休后动辄就发脾气,或者焦虑多疑?常见的现象并不能都称得上是正常,看似令人不得其解的种种现象正在揭示一个不容忽视的问题:老人的心理健康问题正在逐渐凸显。

据《2022年中国老年心理健康白皮书》统计,高达63%的中国老年人经常感到孤独,即使是在喧闹的人群之中,仍有54%的人感到孤独和遗憾。调查数据显示,城市与农村的老年人心理健康状况也大相径庭,城市老年人的心理健康率为30.3%,农村老年人更低,仅为26.8%。从整体来看,我国老年人的心理健康率不足三分之一。

乱买东西、抢鸡蛋

原来这些都和心理问题有关

最近,市民张女士注意到,自己72岁的母亲总喜欢往家里拿东西。有时候是超市打折的鸡蛋或是促销商品,有时候是一些没听说过名字的保健品。张女士每次来母亲家里看望,都会发现屋子里多出一些前几日没见过的“新面孔”。

“我说过她好几次了,但是她也没当回事儿,下次回来还是看到她不停地往家里带东西。”张女士有些无奈,屡次劝说无果,有时候两个人脾气上来了,免不了还要吵一架。“后来我试着查了一下她带回来的这些保健品,想着如果品牌可靠也就算了,至少也没坏处,结果一看,净是‘三无’产品,根本就不靠谱。”张女士看着家里的“清风”纸巾和杂牌洗衣液,还有在她眼中显然是“智商税”的保健品,有些哭笑不得。

对于女儿的不理解,张女士的母亲叶阿姨也有自己的想法,她告诉记者,自己带回来的东西都是社区一起跳广场舞的老姐妹们推荐的。推销员的态度也很热情,一口一个“阿姨”地介绍,三天两头地嘘寒问暖,让社区里

的老人们纷纷心甘情愿掏腰包购买产品。“这款蛋白粉我听隔壁楼的李婶说能降血压,还能增强抵抗力,我们几个就一起去买了,还送了我们一人一提纸巾,真的特别实在。”叶阿姨指着储物间里存放的瓶瓶罐罐,她对自己购买的保健产品的功效深信不疑。

张女士的烦恼并非个例,许多子女都抱怨过自家父母执意乱买东西的情况,终究是拗不过父母的“倔”劲儿,束手无策不知如何是好。老人怎么总是乱买东西,宁愿听信推销人员和其他老人,也不肯听子女的劝,到底是为什么?对此,记者咨询了青岛市市立医院临床心理科主任医师王克。

“家里的老人乱买东西,这一现象背后蕴藏着很多因素。老年人上了年纪以后,包括大脑在内的身体各方面机能都在下降,以至于老人的认知能力和判断能力都会相应地有所下降,他们面对推销话术和诈骗陷阱时,往往很难像年轻时那样快速厘清其中的逻辑,准确做出判断,所以有时候,对于子女而言很是显而易见的骗局,对于老人来说可能就不

那么容易被一眼看穿。”王克告诉记者,认知能力下降是上了年纪后必须面对的问题,老人记性不好,常会丢三落四,做事效率下降、动作变慢,这都是不可避免的。

“我朋友的母亲也有这个情况,家里买了一大堆不实用的东西。因为老人身体大小毛病也不少,对于生老病死的担心和焦虑情绪是正常的,所以在听说产品有维持健康的功效时,他们就会选择购买产品。除此之外,有时候子女的关注无法满足老人的需求,填补不了老人的孤独感,也就很容易被外界的话术所影响,所以平时主要还是多多陪伴老人,关注老人的情感需求和精神状况,及时给予老人关心。”王克说。

老人的身体机能、认知能力下降,还表现在很多方面,比如人们常说的“老人味”。由于认知功能下降,老人对外界的感知有所变化,对卫生的概念也会随之发生改变,忘记换衣服、对气味不再敏感,洗澡和换衣服频次减少等种种因素,都是造成“老人味”的原因。除此之外,部分老人不愿意出门也与认知能力下降有关,因为理解力和交流反应能力下降,让老人对外出社交感到疲惫,不如待在家里感觉放松舒服。

脾气变差、夫妻不和?

及时调整心态适应退休生活

“退休以后,家里老人的脾气就越来越差了,以前情绪都很稳定的人,现在一点儿也说得,一提意见就急眼。”对于父亲陈老爷子的变化,陈先生显得有些不太适应。不光如此,退休前,陈老爷子和老伴相处也很融洽,老两口感情一直很好,相濡以沫几十年,没想到退休以后,反而开始有了小摩擦,两个人经常一个想去跳舞,一个只想和老伙计们棋盘上“杀”几局过过瘾再说,兴趣不一致,也容易闹矛盾。“我父亲的变化尤为明显,有时候家里没做他想吃的菜,他就一甩袖子不吃了。”陈先生细数父亲的种种变化,怎么也想不通父亲到底为什么会变得这么易怒。

而退休打破了这保持了几十年的习惯,破坏了他一直以来的‘平衡’。所以老人难免容易产生焦虑情绪,这是可以理解的,尤其是一些老人退休前,在领导岗位上工作,或是工作起来很有成就感,退休以后,生活和工作上的变化、角色的转变就会让老人产生一些不适应。”王克告诉记者,情绪问题在退休老人身上尤为常见,这一点也引起了市民小姜的共鸣:“我奶奶也是,在家里总是因为一些小事就生气,跟我们闹别扭。过去她一直是个比较要强的人,我们分析可能也是因为上了岁数以后,她对于自己身体素质的下降比较敏感,总是担心自己是不是成为家里的累赘了。”

相处时间也少于面对工作的时间。退休以后,两个人相处时间变长了,也就会发现对方身上过去没有注意到的问题,兴趣爱好的不同也是两人容易产生分歧的原因之一。”对于夫妻之间的矛盾,王克也给出了合理的解释,这就需要老人多培养一些兴趣爱好来转移注意力,平时也要注意不要忽略与伴侣的相处。“如果老人能够尽快适应退休以后的生活节奏,很快就能找到新的生活方式,缓解自己的焦虑问题,对生活影响不大,其实就不需要太过于担忧。但是如果老人有一个持续的情绪低落表现,或者持续的焦虑不安,以至于影响睡眠、身体疼痛,疑心自己是不是得病,就要考虑老人是不是存在焦虑症、抑郁症的情况,要及时带老人就医。”王克说。

“退休前,老人过着比较规律的生活,上班下班,已经成为一种习惯,然



扫码倾听 本版有声新闻



扫码加入 早报银龄俱乐部