

# 为团圆发愁 因分离焦虑 警惕“春节情绪病”



图据CFP

## 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。

上周,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聊天,互相交流过年期家里发生的趣事,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。



本报记者 林乐雨  
通讯员 李彬

过年是团圆的日子,尤其对于子女常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。