

孩子说可能不回家过年 正筹备年货的老妈“破防”



本报讯(记者 林乐雨)春节临近,67岁的王阿姨开始置办年货,准备除夕团圆饭,整理打扫房间。她给在外地工作的儿子添置新床单,给孙子买了玩具。

王阿姨是操持家务的能手,但今年她明显感觉力不从心,稍做家务就全身酸痛。“真的老了,岁月不饶人。”王阿姨感慨,原本她的睡眠很规律,可自从进入春节筹备期,她常常要忙到晚上11时,生活作息被彻底打乱。随之而来的是胃口不佳,情绪不稳定。

由于过度操劳,王阿姨逐

渐变得心烦意乱,总和老伴发脾气。前两天,王阿姨得知,由于工作原因,儿子可能不回家过年,这让满怀期待的她彻底“破防”(网络用语,意为心理防线被突破)。她不知道,孩子口中的“可能不回来”,究竟是回还是不回,她的精心准备是不是都白费了。

“相比年轻人,老年人对春节和团圆的期待更甚,他们通常会花费很大的精力筹备过年。临床上我们发现,长假前后,老年人的情绪的确容易出现波动。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)老年精神二科副主任医师

迟淑梅说,这一时期,家人要更加关注老年人的心理健康。

一般而言,一旦身体无法负荷繁重的筹备工作,老年人容易出现情绪敏感、脆弱、焦虑、抑郁、亢奋等心理问题。若是子女春节无法回家,让老人对于团圆的期待落空,情绪波动和心理问题可能会更加明显。除了情绪波动大、失眠等症状外,这类“节前综合征”还可能让老人出现便秘、手抖、胸闷、心慌、尿频尿急等躯体症状。

如何预防“节前综合征”?迟淑梅建议,在筹备过程中,老年朋友应量力而行,规律作息。同时,一家人最好进行充分沟通,提早谋划过年计划,如有变化,尽可能保持乐观平稳的心态,老年朋友要体谅子女工作的不易,子女也要尊重父母的付出。

学会哄自己开心 形成“自赏型人格”

拥有“自赏型人格”的人善于找到自我激励方式,并时不时进行自我奖励。他们宠爱自己,注重享受当下,其“上瘾机制”在于内在建立正反馈循环,每次实现目标后得到正面反馈,会感到愉悦,进而稳定新行为。如喜欢睡懒觉的人,得知附近餐饮店限量供应美味点心,只有早起才能买到。于是,开始早起,久而久之,这一新行为得到了巩固。

“自赏型人格”的人怀揣着对生活的热忱,小到早餐,大到达成长期目标后的犒劳,都能成为他们的动力。 据国科大心理中心

感到孤独失落 试试制定交往计划

年龄越来越大,独处的时间似乎越来越多。感到孤独、失落怎么办?不妨制定一个交往计划来改善。

比如可以从与近邻的简短聊天开始,每天抽出10分钟。接着,在第二周进行更长时间交谈,每天20分钟。第三周,继续保持与邻居的交流,并选择其中一位进行不计时间的随意谈心。在第四周,在原有基础上安排与几位好友在周末聚会一次。第五周,还可以积极参加各种老年活动。通过与各种人的交流和参与活动,逐渐告别孤独感,丰富了人际关系,拓宽了社交圈子,享受到更多的人生乐趣。 据北京心理健康

孝道观念是否存在冲突 影响子女抑郁水平

孝道观念在中国传统文化中占有重要地位,强调敬老养老,要求晚辈尊敬老人,子女孝敬父母,使老人颐养天年,享受天伦之乐,因而成为家庭和社会和谐的重要基石。

孝道观念具有多面性,一般来说有“权威性孝道”和“相互性孝道”两种类别。

“权威性孝道”的运作基础强调角色规范和等级制度,例如认为孩子需要无条件地服从父母,听父母的话,办父母要求的事情。

“相互性孝道”则强调回报父母的养育恩情及满足自然产生的情感互动需要。例如认为父母在小时候无微不至地照顾我,所以我也要在他们年纪大的时候无微不至地

照顾他们。

在过去,强调尊卑和服从的“权威性孝道”观念占据社会主流。而如今,强调情感和互惠的“相互性孝道”观念正在逐渐成为主导。

一项对3321名青少年及其父母的调查显示:亲子间孝道观念不存在冲突时,父母和子女相互性或权威性孝道水平和子女抑郁水平没有显著关系。而当亲子间孝道观念存在冲突时,在父-子、父-女组合中均表现出亲子间“权威性孝道”冲突程度越高,则子女抑郁水平越高;在母-女组合中表现出亲子间“相互性孝道”或“权威性孝道”冲突程度越高,则女儿抑郁水平越高。

这表明,真正影响子女心

理健康的并不是父母或子女孝道观念本身,而是亲子间的孝道观念是否存在冲突,尤其是父母对相互性或权威性孝道的认同是否高于子女相应的认同。而性别差异可能是因为男孩主要以父亲为榜样,因而更在意自己在孝道上是否达到父亲的要求。而在社会化过程中,女孩通常被教育为应当接受、服从、照顾他人感受,因而无论对于父亲还是母亲,女孩都十分在意自己是否在孝道上达到他们的要求。

因此,父母应当努力洞察子女的内心世界,理解他们对孝道的不同建构,并通过有效沟通寻求共识,让孝道观念在新时代继续成为家庭和谐的基础。 据心理学报