

电话里“都挺好” 回家一看打着石膏

医生:老年人过度独立或加重子女焦虑



本报讯(记者 林乐雨)周女士常年在外打拼,近日,她回家探望父母,不料,刚进家门,便看见68岁的母亲右脚打着石膏,坐着轮椅。此时,周女士才得知,一周前,母亲因意外摔倒导致骨折。

“这事为什么不告诉我?”周女士有些情绪崩溃。

“告诉你,你也不能马上飞回来,还耽误工作,我能照顾好你妈。”父亲出来打圆场。

“我挺好的,没大事,别担心。”面对女儿的“质问”,母亲显得有些无所谓。

虽然不在父母身边,但周女士每天都会给家里打电话,父母的回答几乎都是自己很好,让她别操心。面对这次母亲发生意外事件,周女士一方面是自责,没有察觉到父母的变化,同时也很懊恼,为什么父母还把她当小孩,家里有什么事都瞒着她。

“不给子女添麻烦是中老

年人的普遍心理,这里面包含着长辈不服老的劲和对子女的爱。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说,受传统观念影响,许多老人习惯付出和忍耐,他们不想被视为麻烦,即使在需要帮助时也往往选择沉默。

华浩水表示,中老年朋友可以追求独立生活,但要注意避免陷入过度独立的误区。一味拒绝孩子的帮助,让自己的生活陷入困境,反而会加重子女的愧疚和焦虑,适度的麻烦则能让子女感受到价值,增进感情。从子女角度来说,因长期处于被照顾的角色,可能会忽略父母的衰老,意识不到他们已经到了需要被照顾的年纪,因此,不能总是将关心寄托于电话,还是要保证一定当面探望的频率,了解真实情况,同时,鼓励家庭成员之间坦诚沟通,让父母不会因顾虑压抑情感。

防范“脑腐”发生 让大脑回归活力

脑腐指在网上过度浏览碎片化、低质量的内容导致一个人感到精神或智力退化的现象,可能表现为无精打采、反应变慢、专注力下降等。尽管脑腐并不是一个正式认可的医学疾病,但的确影响着身心健康。

如何让大脑回归活力?通过多阅读长文章、书籍或进行深度学习来训练大脑专注力和思维能力,在阅读、深度思考时,可将手机放在另一个房间或抽屉,减少看到或接触手机的机会;通过运动、旅行、与朋友见面等方式,增加与现实世界的接触,减少虚拟世界的依赖。 据国科大心理中心

几件简单小事 或有助缓解焦虑

当你感到焦虑时,不妨试试以下方式,有助缓解。

冲一个热水澡,让紧绷的神经松弛下来。

驻足观看日出或日落,时间流转让人更珍惜当下。

读一本感兴趣的书,并和朋友交流印象最深段落。

写作,用文字记录思绪、抒发情感。

参加志愿公益活动,在帮助他人中收获快乐。

拒绝无谓比较,在备忘录写下自己的优点和长处。

对自己说声“辛苦了”,感谢自己一段时间以来的付出。

做成一件事后,为自己欢呼。

据人民日报微信公众号

大伯对最爱的钓鱼失去兴趣 卒中后抑郁发病隐匿需警惕

本报讯(通讯员 张弛 记者 林乐雨)60多岁的陈大伯近一年来总感觉浑身没力气,做什么都提不起劲。辗转多家医院,做了全身检查,结果却显示一切正常。近日,他来到杭州市红十字会医院(浙江省中西医结合医院)神经内科欧阳侃主任中医师的诊室。

“最近睡得怎么样?”医生一句询问,勾起陈大伯的伤心事。陈大伯说,自己已经很久没有睡过好觉。一年前,他曾患脑梗死,虽然肢体功能恢复良好,但此后逐渐出现失眠、持续疲劳,甚至对钟爱的钓鱼也失去了兴趣。

欧阳侃敏锐捕捉到陈大伯言语间的情绪低落,经详细问诊和心理量表评估,陈大伯确诊为“卒中后抑郁(PSD)”,且已达重度抑郁程度。

“像陈大伯这样的患者并不少见。”欧阳侃说,不少脑卒中患者会在恢复期出现抑郁症状,卒中后抑郁发病常发于卒中后3个月内,容易当作病后心情不好、恢复缓慢等而被忽视。

医生表示,卒中后出现以下情况要注意。首先是躯体症状,表现为持续乏力、失眠、食欲改变、不明原因疼痛。其次,情绪发生变化,表现为兴

趣减退、自我否定、烦躁易怒。最后,有的人可能会反复说“活着没意思”,拒绝社交。

“此外,老年人抑郁常躲在躯体症状背后,如果家中老人出现慢性疲劳,因心脏病、胃病等反复就医,却并无明显器质性改变,或者突然认知功能下降等,也需警惕。”欧阳侃说。

医生提醒,卒中后抑郁不只是针对老年人,全年龄段人群都需要警惕。卒中患者康复期需定期心理评估,家属要关注患者“说不出的低落”,科学治疗可有效控制、改善抑郁。