

情绪不“感冒” 确保心安宁



图据AI生成

社交过载： 别让热闹成为负担

走亲访友、家庭聚餐是春节的主旋律,但行程过满、应酬过多,容易引发“社交性疲劳”。浙江省人民医院临床心理齐畅主治医师表示,不少老年人担心招待不周、害怕被问及收入、子女婚恋等私人话题,聚会后常感烦躁、心累。这并非“矫情”,而是正常的心理反应。

如何应对?她建议:不必每场聚会都到。关系亲近、氛围轻松的场合优先参加,其他场合可电话或微信送祝福。若感到疲倦,可以温和地说:“年纪大了,精力不如从前,我先回去休息一会儿。”照顾自己不是失礼,而是对身心的必要保护。遇到不想深谈的问题,可微笑回应:“都挺好,平安就好”“孩子的事让他们自己安排”。温和守住心理边界,不必有问必答。

子女未归： 把思念化作温暖的联结

有些子女因工作、距离等原因无法回家过年。老人嘴里常说“忙你们的,不用管我”,心里却满是牵挂与失落。

建议这样调适:主动创造“云团圆”。主动和孩子、孙辈发起视频,一起“云”吃年夜饭、一起“云”看春晚,通过屏幕传递温度,拉近心的距离。还可以和老朋友约着喝茶叙旧、参加社区写春联活动、整理老相册重温往事、做几道自己爱吃的菜……用充实的生活内容填补情感空档。也可以和伴侣、老友聊聊心里的想念,倾诉本身就能释放情绪,避免孤独在心里发酵成持续的低落。

情绪起伏： 平常心接纳 小技巧调节

春节期间情绪可能像坐过山车一般起伏——上午儿孙绕膝欢声笑语,下午客人散去安静独处,心里可能空落落的。如何快速调节,恢复平静?两个随时随地可用的心理调节技巧:

①“马上静心”呼吸法:

1.坐下或站定,全身放松。

2.用鼻腔深深、缓慢吸气,数4秒,感觉肚子鼓起来。

3.吸满后屏息2秒。

4.用嘴巴慢慢呼气,数6秒,感觉肚子收回去。

重复5-6次,呼吸尽量慢、匀、深。很快就能感觉到心跳平稳、头脑清晰。

②“马放南山”放松法:

1.在安静地方坐下或躺下,轻闭双眼。

2.在脑海中想象自己躺在阳光下的山坡草地上,微风拂面,全身松软。

3.从头顶开始,心里默念“放松额头、放松眼皮、放松脸颊……”一路向下,直到脚趾。

保持3至5分钟,感受身体卸下紧绷。

警惕“节后空巢综合征”

浙江医院老年病科主任助理洪秀芳副主任医师表示,对于一些老年人来说,从“沸点”到“冰点”的巨大情绪落差,会放大孤独感,易引发“节后空巢综合征”。

春节前后情绪问题主要表现为“三低一多”:情绪低落、兴趣减退、精力下降,以及躯体不适增多。值得注意的是,有些老年人会出现情绪的“躯体化症状”,总觉得身体不舒服,反复就医却无器质性病变,这其实是心理情绪在身体上的投射。

如何自我调节?尽快恢复节日前的规律作息,定时起床、用餐、锻炼。建议每天保持30分钟温和运动,多晒太阳,促进大脑分泌“快乐激素”;重启社交连接。主动联络老友,参加社区活动或老年大学课程。培养书法、园艺、棋牌等兴趣爱好;及时表达和沟通。理解团聚有时限,子女离家是常态,但可通过视频通话等方式保持亲情连线。

本报记者 徐小翔
通讯员 杨陶玉
薛蕙质

情绪健康如同身体一样需要呵护。春节,是团圆、喜庆和温暖的代名词。然而,在这本该欢乐祥和的日子里,不少中老年人却会悄悄感到疲惫、焦虑甚至孤独。宴席散去后,冷清与失落可能悄然袭来;亲友往来之间,也难免夹杂着压力与负担。我们特别邀请浙江省人民医院临床心理、浙江医院老年病科专家,为您分层梳理不同情境下的情绪调适方法,助您过个心安年。

万马奔腾
健康启程