

老人们的“心病”你“听见”了吗?

走进心理咨询室的老人 讲述他们的心理呼声



资料图片

“老人像是固执的小孩,他们并不愿意轻易改变。”青岛市市立医院临床心理科主任王克,每天在诊室中都会遇到很多“老小孩”,俗话说“老小老小,越老越小”,老人真像这句话所说,变得像小孩一样爱哭、固执或暴怒。你有没有发觉身边的老人经常不开心、无故脾气大?在年轻人们把“抑郁”当成常用说辞时,殊不知很多老年人也饱受心理问题的折磨。但老年人往往作为“沉默的大多数”,把心声深深隐藏在了心底。作为儿女,记得拿出时间听一听他们被忽视的心声,“叩开心门”陪他老有所依老有所乐。

孤单笼罩渴望“被听见”

坐在市立医院心理科的门诊内,王克主任关注着门外等候的一位老人:她正来回踱着碎步,看起来焦躁不安,不时向门里张望。终于轮到她了。她进门坐下,松了口气,然后一把小刀被掷在桌上,动作很轻很快,像是演练过无数遍。老人说了一句:“我不想活了。”这时王克才发现,眼前的老人挂着一张胸牌,上面写着姓名、年龄、电话号码,胸牌的反面列着一连串慢性病,其中一项赫然写着:抑郁症。

这位第一次走进心理咨询室的丁奶奶今年75岁,“我来过医院门口五六次了,今天终于鼓起勇气走进来找你说说。”她对王克主任低声说。丁奶奶顶着蓬乱的头,目光空洞,王克温和地问候她,无论说什么,丁奶奶只是默默先点点头再摇摇头,好像和人“隔着一堵墙”。“看到别人一家人,我难受。”丁奶奶终于开口讲述了自己的心声。

王克这时才知道这位老人渴望“被听见”的原因:丁奶奶的丈夫已经去世多年,5年前,她引以为傲的大儿子也因病去世,还有小儿子在国外,却已经两年多没有见着了。“我常常觉得没有尽到责任,内疚、惭愧就像

毒蛇一样缠着我。”丁奶奶说,她不愿出门,最怕过年过节,她通过房门间隙或邻居口中得知别人的世界:一家四五口人在一起其乐融融,不时传来孙儿们的嬉笑打闹声……长久的孤单感让丁奶奶严重失眠,常常连续几天只能睡三四个小时,还常做噩梦,晚上睡不好,白天精神就不好,饮食、活动都受影响,有时呆坐在那里常常一动不动盯着墙壁几个小时。

最后,丁奶奶说,自己也有位“最相信的人”,是一位年轻些的街道社区工作人员,她亲切地喊对方“闺女”。她打开手机,可以看到丁奶奶经常与对方发语音,每一条语音都是60秒,最多的时候发了几十条,加起来一个多小时。“我不能总是给人家打电话打扰人家,就通过语音发过去,这样闺女不忙的时候听见了就回复我,只要回复了,我就高兴一些。”丁奶奶发的语音里,讲过自己年轻时的家事,讲过对身体情况的担忧,讲过孩子们的成长,说着说着就哭了,甚至也问过“人死了之后火化会痛吗?会不会给亲人托梦?”等奇怪的问题。王克清晰地看到,她心里的“结”在于疾病、家庭和被孤独笼罩的阴影。

退休带来烦恼焦虑无人解

“我难受得想跳楼,医生却说我没病。”在辗转好几家医院、看了多个科室后,63岁的于女士最终走进了王克的心理诊室,进门后她说了这样一句话。

于女士一年前开始出现胃部不适,常常感到胃胀、胃酸、胃部火烧感,用她自己的话说,“胃里火烧火燎的,像装了一台烤箱”。与胃部症状同时出现的还有失眠,她说,夜间难以入睡,睡眠时间非常短。后来情况越发严重,出现了口干舌燥、大便结干,容易受到惊吓,甚至手机铃声乍一响起,都会吓得她一哆嗦。“天天担惊受怕的,什么都不想干,也不想出门,很快就瘦了。先后跑了好几家医院,医生都和我说:‘你没病,回家吧!’可是我回了家实在太难受了……”回忆起生病时的情况,于阿姨仍然记忆犹新。最后,她被家人送到了市立医院临床心理科。经检查,于阿姨被确诊为“焦虑障碍”。

“退休是人生的一个重要转折,是老年期开始的一

个标志。你只是还没有适应好这种转变。”王克耐心地对于女士说,这种“离退休综合征”在门诊上发病率不断走高,简单来说,就是老人从曾经忙碌充实的岗位上退下来,整日闲来无事,由此产生了巨大的心理落差,很多人没有正确调整自己的心态,因而陷入心理误区,退休之后的生活孤寂落寞,郁郁寡欢,甚至度日如年。没有找到合适的兴趣点,注意力就会集中到自身健康上来,起初的小问题被无限放大,求医又找不到病因,以为病情很重,更加重了焦虑症状。

“焦虑症与性格存在很大关系,追求完美的人易患焦虑症。”分析人群特点,王克表示。在于女士入院后,临床心理科首先做的,是对其解释病因;然后根据病情变化,对她进行抗焦虑、改善睡眠治疗,并辅助心理疏导。“跑了这么多家医院,我终于明白了自己得的什么病、为什么得病、怎么治这个病,这让我觉得特别安心,而且充满信心。”于女士说。

“漂”在异乡生活只剩看娃

“都不知道多久没睡个安稳觉了,有时候甚至一夜无眠,总担心外孙女磕着碰着出问题,女儿、女婿说我瞎操心,我觉得伤心、委屈又心烦,周围连个说话的人都没有,总想哭……”不久前的一个下午,一位满脸倦容的女士独自走进了王克的诊室,她穿着简单但不失端庄,迫切地向医生寻求帮助。话语间老人哽咽落泪,王克递上纸巾,安抚她的情绪,开始了解她的情况。

今年62岁的王女士老家在黑龙江。两年前退休后来到了青岛,照顾怀孕的女儿,如今外孙已经一岁多。由于女儿、女婿工作十分忙碌,根本没有时间管孩子,照顾孩子和料理家务的重担全都落在王女士一个人身上。孩子夜里总会醒好几次,所以她也得跟着醒来照顾,慢慢地就习惯了晚上睡不好。“孩子身体比较弱,我平常也少带他出门,所以我也没有朋友,没有自己的空闲时间,从早上到晚上尽心尽力照顾孩子,可反倒被女儿女婿埋怨娇惯、溺爱孩子。”王女士觉得委屈,左右为难,“真想放下这里的一切,不管了,回老家去,可看看大宝又舍不得。”

“漂老族”离开生活了大半辈子的家乡,来到子女工作的大城市帮忙照顾孙辈,每天穿梭在公交车、幼儿园、学校和菜市场,为儿女奉献着自己的余热。这种隔断原来人际关系、剥离原来社会角色的改变,会引发他们无所适从、孤单寂寞的心理反应,加之育儿观念、生活习惯的差异,同子女之间也会产生矛盾。长此以往,老人就会很容易出现一些心理问题。王克提出,很希望王女士此次就诊能有家属陪伴,向她的女儿、女婿了解情况并交代一些帮助王女士的办法,但是无奈她说闺女女婿实在太忙指望不上。于是王克给王女士用了抗抑郁、稳定情绪及改善睡眠的药物,并叮嘱她两周以后复诊,有条件的话最好还是雇一个保姆帮她分担压力。

王女士再次走进诊室是半个月以后,她告诉王克,“自从上次到了医院和医生聊一聊、诉诉苦,心里也好过得多了。服药后,心情和睡眠改善了很多,没有那么容易担忧了。”

专家建议



王克指出,我们把老年人心理健康的标准概括为五条:热爱生活和工作;心情舒畅,精神愉快;情绪稳定,适应能力强;性格开朗,通情达理;人际关系适应强。有的老年人之所以产生心理问题,都是与他特定的年龄特点、生理特点和人格特点相关的,比如,对健康和经济的过分关注与担心产生的不安、焦虑;交往减少造成的孤独;把握不住现状产生的怀旧和发牢骚;难以适应角色转变等。

王克给出了几种疏导老年人不良情绪的方法:一是宣泄法,如说出来、哭出来、写出来;二是转移法,即培养兴趣爱好,比如琴棋歌舞、书画摄影、气功聊天、打球垂钓;还有自我暗示法、调整期望值法、助人为乐法、儿女亲情法等。近年来社会上也流行着促进老年心理健康的“一二三四五”原则,对老年人养生保健十分有益,即:一个中心:以健康为中心;二个要点:潇洒一点,糊涂一点;三个忘记:忘记年龄、疾病、恩怨;四老:有个老伴、老本、老窝、老友;五要:要俏、要笑、要跳、要聊”。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



扫码倾听本版有声新闻



扫码加入银龄俱乐部