

上有老下有小无法兼顾

中年压力延续叫人难喘气



图片来自网络

工作很累,退休了多好!唱歌跳舞,四处旅游,养花种草……像很多人一样,湖南省武冈市53岁的杨美华曾这样规划退休生活。可她退休后,父母接连住进家里,不仅打乱了她的计划,还把她累得进了医院。跟杨美华一样,当下的退休族中有很多人遭遇了“中年压力延续”问题。

丧偶老人的心理问题别忽视

“没想到母亲得了抑郁症,我还以为她是岁数大糊涂了。”在黑龙江省大庆市第三医院心理保健调适中心,陪母亲住院的王女士心有余悸。王女士说,父亲去世后,母亲常看着父亲用过的东西发呆,除夕夜竟用锤子砸向自己的头。王女士说,当时坐在“120”的车上,母亲喃喃地说:“没你爸陪着说话,活着太没意思。”幸好老太太只是表皮伤。王女士带她看心理医生,发现母亲患了老年期抑郁症。

大庆市第三医院心理保健调适中心中医心理单元副主任孟辉说,临床上,在老伴过世后,老年人出现抑郁的情况不少见。子女不在身边、经常见不到孩子、老伴去世,是“老年抑郁”第一诱因。

“老伴去世确实痛苦,以前干啥事都是两个人,现在剩下一个人,肯定不习惯,可我不能让儿女操心,要调整情绪。”71岁的肖文汉说,老伴去世20多年,刚开始很难受,后来慢慢调整心态,把生活安排得满满的。“每天早晚,我都去广场锻炼身体,在锻炼中也认识了很多朋友。”现在的他已从失去老伴的痛苦中走了出来。

“相伴几十年的老伴过世后,老年人要学会自我调节,保持乐观积极的心态,多培养些兴趣爱好,多参加有益的户外活动,多结交志趣相投的朋友。”孟辉说,对老年抑郁症患者来说,家人的关爱是最好的药。子女应多关心老人、陪伴老人,理解和包容老人的行为及情绪。

来源:大庆晚报

两头忙,自己累得进医院

日前杨美华向记者诉苦:“再耗下去,我快要崩溃了。”一边是81岁的母亲需要照料,一边是即将高考的儿子等候关心……上有老下有小无法兼顾,杨美华怎么也没想到,这种困境会在退休后落到自己头上。

2019年,杨美华退休两个月,就接到母亲打来的“求助”电话。当时,父亲中风,母亲身体不好,大哥和父母合不来,弟弟远在长沙,母亲希望杨美华可以照顾父亲。自打父亲住进家里,杨美华就没停过——父亲需要全天候伺候,还有一堆家务要做。去年底,父亲去

世。今年年初,母亲和杨美华的大哥闹僵,她主动住进杨美华家。这一次,彻底把杨美华累垮了。母亲睡眠不好,经常半夜拉杨美华起来聊天。母亲患有阿尔茨海默症,曾跑了出去,杨美华找了一天才找到,从此就时刻留意着她。

除了劳累,家庭矛盾也接踵而来。儿子面临高考,还在工作的丈夫希望杨美华多陪陪儿子,杨美华却不能不花精力照顾母亲。为此,丈夫不止一次责怪杨美华,让她有苦难言。去年4月,两头忙碌的杨美华把自己也累得进了医院。

有人很辛苦,有人挺轻松

杨美华很累,付英荷的压力也不小。59岁的付英荷老家在江西省安远县,如今住在广东东莞儿子家。2016年孙女出生,付英荷和老伴把婆婆送到敬老院后,到东莞帮忙带孙。又过了两年,老伴说服儿子和儿媳,将婆婆接到东莞,一家四代6口人住在一起。从此,承担照顾一家人重任的付英荷成了又忙又累的“保姆”,老伴却无法替她分担——到东莞后他一直打工赚钱。付英荷坦言,老两口的经济压力很大,“前些年积蓄给了儿子结婚、买房,如今的退休金除了日常开销所剩无几”。付英荷因为劳累积了一身病,“颈

椎、腰椎、胳膊都不好,经常钻心地疼”。

相比之下,上海65岁的李凯华做出了更好的选择。退休后,他将母亲接到家中照顾了3年,自己挺累,母亲却并不满意,“嫌我照顾得不好,埋怨身边没有朋友”。和妹妹商量后,李凯华将母亲送到了老年公寓。母亲在养老院住了两年,一直感觉很好。“有人照料一日三餐,她还可以和同龄人打打麻将聊聊天。”母亲住进养老院后,李凯华也得到解放。他参加合唱团,上老年大学,还有时间去旅游。每到月底,他和妹妹结伴去探望母亲,“彼此都过得安好”。

两头压力,不妨放掉一头

武汉大学社会学系博士王堂生认为,随着长寿时代到来,老年人退休后父母还健在的家庭的数量会越来越多,以往中年人肩负的“上有老下有小”的压力,在他们身上得以“延续”,甚至有所增加。面对这种中年压力的延续,退休族要量力而行,可以适当和兄弟姐妹分担赡养义务,给彼此缓冲时间,必要时可以签订赡养协议。王堂生建议,退休族面对上有老下有小的状况,可

以放掉一头,“比如可以告知子女无法帮忙带孙,或考虑将年迈的父母送到养老机构”。

福建厦门55岁的张雪娥要照顾101岁的公公,跟女儿商量好,只在周末去帮忙照看两个外孙。与此同时,张雪娥还尽力维护好自己的生活圈,唱歌、跳舞、打球。“心情好了才能更好地照顾人。”她说,退休族也要自我修炼抗压能力。

来源:快乐老人报

三种运动最养肾

以下3种运动对于呵护肾脏大有益处。

踢毽子:提升肾脏功能

踢毽子能促进血液循环和新陈代谢,达到充盈肾气、改善肾脏功能的作用,还有助改善静脉曲张、血栓形成、静脉炎、脉管闭塞、痔疮等。但饭后或饭前不宜踢毽子,否则易造成胃肠不良反应。踢毽子的场地不宜过硬也不宜过软,时间不宜超过15分钟,感觉微出汗就停止。

走猫步:男走增强性功能女走缩阴

猫步特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。先迈左脚,脚尖先着地之后脚跟随之轻轻落下,左脚落定后,将身体重心前移,换右脚做相同动作。走猫步可以间接对会阴穴起到按摩的作用,有助于打通肾经,维护肾脏健康。

踮脚:赶走脚跟疼痛

经常踮脚有利于通畅足少阴肾经,起到保肾精、益肾气、固肾中阴阳的功效。经常踮脚,肾经通畅,气血流动顺畅,脚后跟得到滋养,疼痛也就消失了。

来源:老年生活报