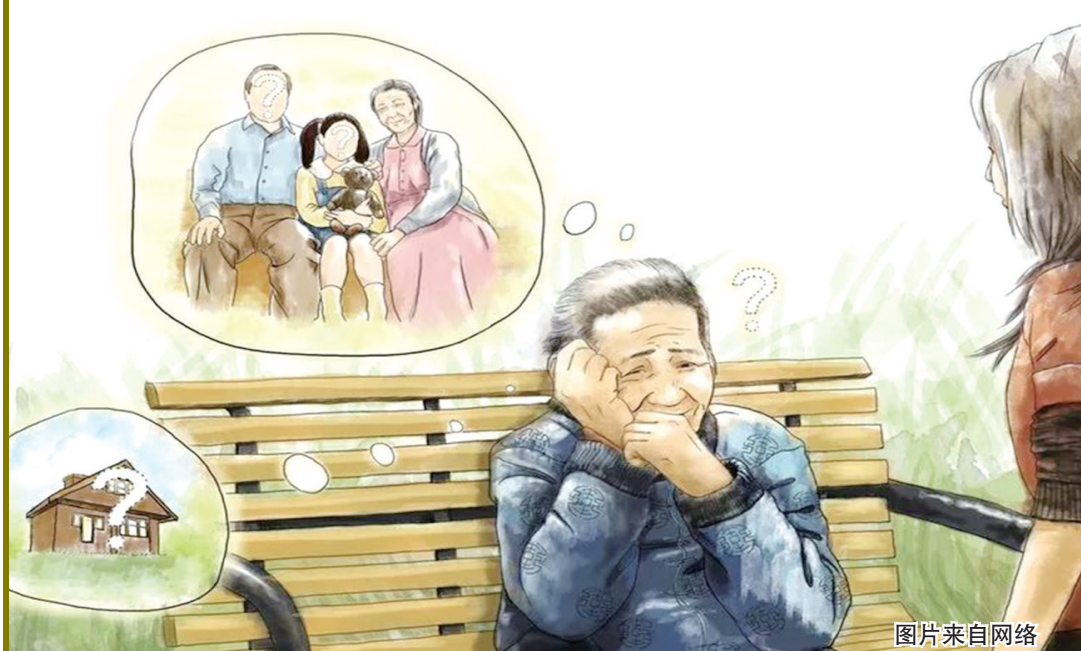


有心病，你愿意找谁“话疗”



图片来自网络

电视剧《女心理师》播出后，引起广泛关注。和生活、工作压力大的年轻人一样，老年人的精神世界也不可忽视。在社会各界普遍关注“硬件”适老化的背景下，老年人的“心病”能不能得到及时、有效的治疗呢？

斯文人性情大变如“火山”

山东济宁70岁的周汉强，觉得自己变得越来越易怒。周汉强退休前从事教育工作，是个斯文儒雅的人。但退休后，他的性情有了不小的变化。在车上，如果年轻人不给他让座，他恨不得动手打人；在路上，明明是自己不小心撞了别人，他却斥责对方为什么不让道。上个月，老同学聚会，大家都在唱歌开心，周汉强却闷闷不乐地在一旁坐了半天。突然，他又大声训斥大家太吵，让大家非常诧异。

周汉强性情的变化与家事有关。他退休第三年，老伴突发脑梗，手术后行动不便，这让原本有心返聘继续工作的他被束住手脚，每日在家照顾老伴。一年后，远嫁外地的女儿离婚了，更增添了周汉强的烦闷。周汉强觉得事事不再顺心，却不知该找谁倾诉，就选择自己扛着。时间久了，他也察觉到自己变了，“我在别人眼里像座火山，不知道何时就会爆发”。

3.2%的人愿意“找心理师”

生活中，不少老年人对自己的心理问题“浑然不觉”。上海68岁的谭芳因为有糖尿病，很早就退休了。刚退休那几年，谭芳为了证明自己有价值，包揽家务，帮忙带孙，没停歇过。前年开始，因为身体变差，她大多时间都在休息。对家里的事，她会唠叨几句，老伴不耐烦，“他觉得我是邀功，说又不要我做事，要我知足少说话”。老伴态度粗暴，自己身体又不好，谭芳越来越消沉。女儿怕她得抑郁症，建议去看看。这让她很错愕：“女儿说我心里有

病，我是神经病吗？”

记者调查了268名老年读者，发现接近六成的人不把心理问题当回事。在回答“有心事时如何处理”这一问题时，67.9%的被调查者选择“闷在心里”，28.9%的人选择“找人倾诉”，只有3.2%的人选择“找专业心理咨询师咨询”。北京64岁的王佳觉得不适应退休生活，曾想找心理专家咨询，老伴却说她“矫情”，于是她就放弃了。

规律社交有助缓解心理问题

“咨询心理师并不等于矫情，事实上，老年人有强烈的心理诉求需要。”国家二级心理咨询师卜凌娜介绍，中国科学院心理健康重点实验室曾做过统计，我国城市社区老年人抑郁情绪问题的检出率为39.86%，其中48%有抑郁情绪的老人是因为长期独居的孤独感引起的。卜凌娜认为，从传统文化的角度来看，老年人会把心理疾病划到精神疾病范畴，总认为那些是疯子、脑子有病的人。因此，老人们并不愿意在公开场合接受心理咨询。

据统计，全国已在1920个城乡社区实施老年人心理关爱项目，为65岁以上老年人提供心理咨询、心理健康评估等服务。国家二级心理咨询师宁凌韵认为，解决老年人心理问题，不能认为设一间心理咨询室、找几个陪聊的人就够了。“话聊”不一定就能“话疗”，还是要针对不同心理问题给出不同的解决方案，需要专业医护人员介入。另外，帮助老年人养成规律的社交习惯，比如参加一些集体活动，可以有效缓解他们的隔离感和孤独感。

来源：快乐老人报

家有“黏小型”老妈

那天看到一个词：“黏小型父母”，指的是充分依赖儿女的老人。我不觉笑了，“黏小型”这个词蛮形象的，就像我们小时候黏父母一样。当父母老成了孩子，他们便开始“黏小”了。

我一点不觉得“黏小”有任何不好，我以为，黏是依赖，是离不开。黏小，正是父母与子女之间深厚情感的体现。我家正好有个“黏小型”老妈，她现在真的跟个小孩似的，特别黏人。

前几天，老妈要体检了。我把注意事项以及需要询问医生的问题一一写在纸上，叮嘱她不要忘了。老妈看了看我写的那些后，皱了皱眉头说：“要不然你请个假，陪我去吧。我一到医院心就慌，没人陪着血压都升高了。还有，我看到医院的大楼就转向，根本找不着北……”哎哟，我亲爱的老妈，您又不是不认识字，啥地儿找不到？再说了，鼻子下面还有嘴巴呢，可以问呀。不过我明白，老妈这是在黏人，有我在她身边，她就觉得踏实。

我请了半天假，陪老妈到医院体检。有我的引领，老妈就像个孩子一样，跟在我身后，我走到哪儿，她跟到哪儿，始终保持两步远的距离。即使我走错了路，老妈也会紧跟着。我回头看到她的样子，忍不住偷笑起来。能够带给老妈安全感，也是做女儿的一种幸福。老妈依赖我，信赖我，觉得我是她最有力的依靠。体检结果出来后，老妈跟医生交流情况，正好我有个电话，于是出去打了。等我打完电话回去，看到老妈正在慌慌张张四下张望。她看不到我，惊慌失措。

让我惊奇的是，老妈只扫视了几眼，一下就发现了人群中的我。母亲大概都有这样的“特异功能”，即使在汹涌的人潮中也能够一眼发现自己的儿女。老妈见到我，紧张的神情一下就放松了，笑了一下就冲到我的身边。她像小学生一样，认真地跟我“汇报”医生说的体检结果和注意事项等等。我搂着她的肩膀说：“妈，没事，你的身体没大毛病，这多好！”她眉开眼笑起来：“嗯，人老了最怕身体出问题！”看着老妈的样子，我满心欣慰。

“黏小型”老妈，好像完全没有了她年轻时的独立和强大，反而越来越像个小孩。想到这些，我总是有些心酸和心疼。人老了大概都有这种心理，只有儿女在身边才有安全感。老妈特别喜欢我陪她聊天，我们俩聊着有趣的往事，她经常开怀大笑起来。我知道人老了怕孤独，就劝她多出去走走，结识点朋友，这样生活才能变得有意思。

那次我要参加小区里一个熟人的婚礼，老妈对我说：“你也带我去参加吧！”我被她逗笑了：“妈，这你也要跟着？你还记得吗，我小时候要跟你走亲戚，你总说我是‘跟屁虫’，现在你怎么也成了‘跟屁虫’？”老妈说：“我琢磨着，参加婚礼的肯定有不少小区的老人，这样就有机会多认识几个人了。”好吧，反正婚礼越热闹越好，索性带“黏人”老妈一起去。那次出去，她真的认识了好几个人，后来慢慢熟悉起来，丰富了自己的社交圈子。

老妈老了，我就把她当成黏人的孩子来哄，就像我小时候她哄我一样。这不，我要去公园散步，老妈一边换衣服一边大声说：“等等我，我也去！”

来源：北京青年报