

老伴突离世,老太悲伤难自己

专家:丧偶父母更需家人多陪伴和关怀

相依相伴近半个世纪的老伴突然离世,72岁的吴奶奶陷入悲伤无法自拔,子女们忧心不已。对此,专家建议,家人要特别关注丧偶老人的心理健康,主动给予更多的陪伴和关怀。

□ 陈红 记者 马冰璐

老伴突离世,老太悲伤难自己

72岁的吴奶奶家住合肥市王卫社区,和老伴携手走过了40多年风风雨雨,老两口感情深厚,家庭和睦,是左邻右舍眼中的“模范夫妻”。3个月前,老伴突发疾病不幸去世,备受打击的吴奶奶心力交瘁,精神恍惚,一直沉浸在悲伤的情绪中无法自拔。夜深人静时,她经常悄悄起床,坐在沙发上默默流泪,饭量也比以前小了许多,“我一闭上眼睛,就想起老伴,一端起饭碗,就想到以前我和老伴一起吃饭的场景……”吴奶奶语带哽咽地说道。

为了让吴奶奶从失去老伴的悲伤情绪中平复过来,子女们可谓想尽办法,除了轮流陪她聊天、逛街,还变着法子逗她开心,“我知道,子女们都非常孝顺,他们非常担心我,生怕我想不开。”吴奶奶说,自己和老伴相依相伴了近半个世纪,从没红过脸、吵过架,“突然之间,他就不在了,想让我在短时间内接受这个悲伤的事实,并调整好情绪和心理,肯定是不可能的。”为了帮助吴奶奶尽快平复心情,社区老龄办的工作人员也多次上门看望、安慰她,并建议家人最好带吴奶奶去心理门诊看看。

丧偶老人是心理健康问题的高发人群

俗话说:“少年夫妻老来伴”,暮年丧偶,对老年人打击是巨大的。据国家二级心理咨询师周金妹介绍,丧偶后的老年人心理会发生剧烈变化,极易引发包括抑郁症在内的各种精神疾患,会加重原有的躯体疾病,甚至导致死亡。一项统计资料表明,丧偶老人在自己配偶死亡后两年内的死亡率,是一般老人的7倍。

据了解,老年人丧偶一般会以下一些心理反应:悲伤痛苦、自责、焦虑忧郁。失去亲人,悲伤是正常的心理反应,但过度悲伤或悲伤持续一两个月,甚至更长的时间而不能自拔者,就会导致心理问题。随着人口老龄化步伐的不断加快、丧偶普遍性的日益明显,丧偶老人成为一个庞大的老年群体,也是心理健康问题的高发人群。

家人要特别关注丧偶老人的心理健康

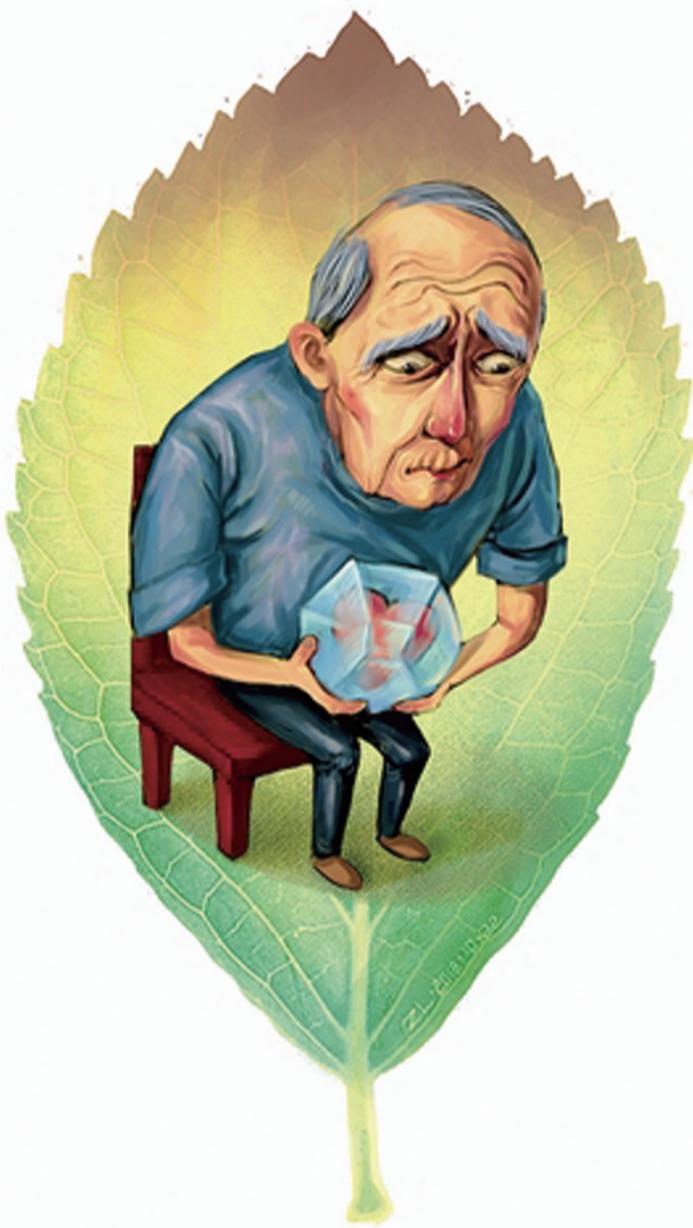
周金妹建议,丧偶老人首先应认识到人的生、老、病、死是不可抗拒的自然规律。在度过丧偶初期的哀痛之后,对老伴最好的怀念就是保重身体,更好地生活下去。其次,心中的苦楚可向子女、亲朋好友倾诉,以寻找情感上的支持和慰藉。再次,应该将自己的生活安排得丰富多彩,多参加有益的文体活动,减少对往事的回忆。

要想使自己尽快地从悲哀的氛围中解脱出来,老人不妨通过各种方式尽情地宣泄一番,如嚎啕大哭一场,也可将自己的留恋怀念之情,用诗文、书信或日记等形式写出来,以抒发心意并作为永久的纪念。

尽管从心理学角度来看,宣泄对于维护身心健康有益,可是无休止的悲痛必然造成人为的精

神消耗。所以过一段时间之后,要设法转移自己的注意力,可以到亲朋处小住一段时间,更重要的一点是要走出家门,多接触外面的世界,多参加有益的文体活动,生活的视野开阔了,精神上的痛苦也就会随之淡化和消失。时常看到老伴的遗物会不断强化思念之情,加重精神上的折磨。因此,不妨把有些遗物暂时收藏起来,把注意力转移到现在和未来的生活中去。

家人要特别关注丧偶老人的心理健康,主动给予更多的陪伴和关怀,减少老人的孤寂无助感;鼓励老人扩大活动圈,与人多交往;培养老人新的业余爱好;若老人有再婚之念,应给予支持和帮助,使其余生之年重添乐趣;如老人出现严重心理问题,应及时就医。



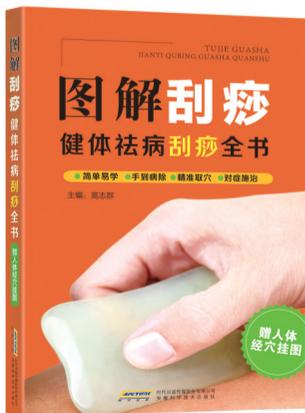
新书推荐

图解刮痧: 健体祛病刮痧全书

定价:29.8元

出版社:安徽科技出版社

内容简介:本书为彩色刮痧图解,配真人彩图500多幅,详细讲解了刮痧的功效和方法,并且收录了几十种常见大小病症,如老年人高发的高血压、糖尿病、头痛、眩晕、感冒,小儿惊厥、小儿遗尿等,还有各种困扰男女的生理病痛,如痛经、早泄等。此外,在美容瘦身方面,本书更是列举了肥胖、色斑、皱纹等困扰现代人的一些常见问题,通过一定的刮痧疗法,祛瘀生新、排毒润肤、瘦身健体。本书介绍了内涵丰富的刮痧要领,融科学性 with 实用性于一体,内容全面、讲解详细、方法准确,自学自用可以有效缓解各种大病疼痛,治愈各种小病微恙。



缘来 有你

●M.8001男,合肥知名律师,50岁,1.74米,离单,研究生,儒雅品位高,为人重情,经济住房条件好,一女已独立。诚觅一位46岁左右,大专以上,温柔贤惠气质佳的女士牵手,爱相随。

●M.8175男,合肥省直机关公务员,34岁,1.75米,离异未育,研究生,品貌修养好,真诚富爱心,经济住房优,高知家庭,独子。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,大专以上,职业稳定,端庄娴雅的未婚以及未婚小姐永结同心。

●M.8859男,合肥金融单位,30岁,1.73米,未婚,硕士,英俊进取,为人真诚,综合条件好(年收入30万)。诚觅一位30岁以下,大专以上,温柔端庄,知性气质佳的未婚小姐牵手。

●F.9548女,合肥事业单位,26岁,1.68米,未婚,本科,秀外慧中,气质出众,富爱心,高知家庭,经济优。诚觅34岁以下,1.75米左右,本科以上,品貌好富内涵的未婚先生携手,共享美好生活。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室)了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者:父亲步入老年期后,总觉得自己“日薄西山”,情绪十分低落,该怎么办?

心理专家:把老年期看作是黄昏末日、生命的“悬崖”,是有害健康的,老年人应以“夕阳无限好,人间爱晚晴”的美好心态去拥抱晚年生活,力所能及地再为社会发挥余热,全身心地感受生活的美好。

□ 记者 马冰璐