

老伴儿去世后,涧西区一位独居老太太给女儿打电话打不通,竟连打了400多次,还叫来民警;心理专家推测,老太太可能得了抑郁症

子女的陪伴是“良药” 别留下老人独自抗压



核心提示

□记者 牛鹏远

在老伴儿去世的8个月里,独居涧西区的陈老太太(化名)时常感到孤单,却又不愿和子女同住。不久前,她想给女儿打电话聊聊天,却怎么也打不通。担心女儿出意外,陈老太太连打了400多次电话,还叫来民警。心理专家把她出现失常行为的原因归结为老伴儿的突然去世,推测她可能得了抑郁症。如何帮老人摆脱丧偶的阴影?心理专家归结为一句话:子女的陪伴是“良药”。

1 给女儿连打400多次电话没通,老人找来民警

“老太太一个人住,见我们来家里,一直说自己太孤单,又联系不到女儿,这才报警。”昨日上午,提到此事,天津路派出所的民警感慨:“人都有老的那一天,子女们真应该抽空多陪陪父母!”

民警发出如此感慨,缘于18日的一个报警电话。当天14时18分,家住涧西区联盟路一小区的陈老太太报警说,女儿把她锁在屋里后出门了,自己还没有吃饭,很无助。

听说老太太被困在家里,民警急忙赶了过去,却发现事情并不像她说的那样——老人自己下了床,还开了门。

在民警的耐心询问下,老人

说出了实情:独居的陈老太太腿脚不好,女儿头天晚上陪了她一夜后,第二天上午出门上班,她顿时觉得心里空荡荡的,就拿起床头的座机,想给女儿说几句话,但连续拨了好几次,女儿都没接。“我闺女是不是出啥事了?”胡思乱想之下,执拗的陈老太太开始不停地拨号。14时18分,见依然联系不到女儿,她只好拨打110,担心民警不来,她就谎称自己被困在家中。

“老太太说当天她给女儿一共打了400多个电话。”民警安慰老太太后,打电话联系上她的女儿。对方说她上午没带手机,会马上赶回家。

2 老伴儿去世后,独居的她感到越来越孤单

22日上午,记者找到陈老太太的家。听说我们来采访,她再三交代:“这事儿(指采访)可别给我闺女说,不敢给她打电话。”

陈老太太说,她今年74岁,4个子女都在外面买了房子,老伴儿去世前,他俩住在这里相互照应。

“他比我大5岁,今年4月肺上出了毛病,撇下我一个人走了。”提起老伴儿,陈老太太的眼泪顺着脸上的皱纹往下淌。“老伴儿待我好着呢,啥都不叫我干。”陈老太太说,她的性格比较强势,加上自己有腰椎间盘突出、老毛病,老伴儿在世时几乎不让她做家务,大

事小事都是他操心。

老伴儿去世后,陈老太太连哭了好几天,看到家里的每个物件都会触景生情,晚上整夜失眠,脑海里全是老伴儿的音容笑貌。

子女们曾提出接母亲一起生活,但陈老太太不愿意:“他们白天都忙着上班,我搬过去也是一个人,太孤单。”不久前,陈老太太被接到儿子家住,半夜她又想起老伴儿,心烦意乱之下,一个人下楼散步,不小心被石头绊倒了,脸上摔得乌青。

聊天中,陈老太太说得最多的就是:太孤单了、很孤单、真孤单……

3 丧偶后9个月是道坎儿,调节不当易诱发抑郁症

“老太太的精神和行为出现异常,时常有孤独感,可能和她的老伴儿去世有关。”河科大五附院心理科主任肖一妙推测,陈老太太可能患上了抑郁症。

在生活应激事件中,丧偶、肢体残疾、重病这三类对人的影响最大,如果调节不当容易诱发抑郁症。肖一妙说,她接触过很多情况类似陈老太太的患者,都是在老伴儿去世后患上了抑郁症。曾经有位老太太无法承受老伴儿去世的打击,出现精神恍惚、神经脆弱等症状,喜欢一个人呆在暗处,不断拨打老伴儿生前使用的电话号码。这位老太太被儿子带到医院后,被诊断为抑郁症,经过半年多的药物和心理治疗,才逐渐走出丧偶的阴影。

“丧偶是对老年人的精神破坏最大的应激事件,有些老人会自责过去对老伴儿照顾不周。”肖一妙说,这种自责与内疚导致老人情绪低落、寡言少语,如果长时间走不出来,就会患上抑郁症,甚至诱发身体疾病。

肖一妙表示,丧失亲人之后的种种悲伤反应被称为“居丧反应”。经临床观察发现,居丧反应期一般不超过9个月,如果一个人在丧偶后9个月后仍无法走出阴霾,出现情绪低落、少言寡语、甚至对生活失去信心等症状,就要考虑其是否得了抑郁症。

4 “巢空”心不能空,子女的陪伴是“良药”

如何帮老人摆脱丧偶的阴影?肖一妙说,“巢空”心不能空,子女的陪伴是“良药”。

“父母中任何一方去世后,子女应及时帮助在世一方调整生活方式,在精神上给予关怀,重新构建对方和子女的依恋关系,帮其走出阴影。”肖一妙说,有条件的子女最好把老人接到一起同住,多交流工作、学习和生活中的事,大事多征求老人意见,让他们觉得自己被重视,重拾参与感和获得感。

丧偶的老人也要学会自我调节,明白生老病死是自然规律的道理,主动调整生活状态,把注意力转移到子女、兴趣社团、旅游等方面。此外,如果老人有重新寻找新伴侣的想法,子女们也应该予以理解和支持。



绘图 雅琦

出租转让

广告热线:65139977

大型KTV转售

因拓展其他行业,现转售新区大型KTV 50余间,进口顶级设备,营业中场所并且有良好的知名度及效益,客源稳定。李先生18037363278

现铺出售

洛阳市珠江路商业街,240m²~320m²,临街一手旺铺即买即租,周边配套成熟,有意者联系:18695990591

出租

高新区辛店白营爱民路现有空厂房600m²,厂房内有天车2台,办公楼有办公室6间,水电齐全。18903886289李