

在洛龙区某社区举办的“谁知老人心”心理讲座上，心理咨询师细数了老年人可能遇到的心理问题

# 面对心理困扰 老年人该如何疏解



「谁知老人心」心理讲座现场



- 涧西区社区记者：  
李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者：  
范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区、洛龙区、高新区、  
吉利区社区记者：  
刘心 电话15136392287

□记者 刘心 通讯员 胡静鸽 实习生 王静怡 文图

虽然有儿有女，但还是感觉孤独；深陷往事中不能自拔，悲伤情绪无法排解……近日，在洛龙区大学城社区举办的“谁知老人心”心理讲座上，心理咨询师的讲演引起了老人的共鸣。

## 1 不少老人存在的心理困扰，您也有过吗？

讲座举办当天，不大的社区活动室“塞了”不下30个人，这让讲课的国家二级心理咨询师李丹有些意外，她觉得，这说明如今老人对心理健康问题比较关注，迫切需要正确的疏解方法。

讲座开始后，李丹通过几个简单案例讲出了不少老人的心结，赢得阵阵掌声。

### 【案例】

年轻时和一名同事发生过矛盾，老了之后经常回忆起那一幕，看到和其长得像的人便心生厌烦。

### 【解析】

人的一生会遇到很多不喜欢的人和事，当遇到相似的人或类似的事时，容易引发联想，产生不悦，这是一种“无意识情结”。为减少烦恼，最好的方式就是尽量避免与此类人和事物接触。

### 【案例】

年轻时过了许多苦日子，老了还要帮子女带孩子，一生都很辛苦。

### 【解析】

很大一部分老年人喜欢沉溺在过去的“苦日子”中，并将消极情绪带入现在的生活。现代社会，人们思想开化，老年人也可以有自己的生活，完全可以趁身体健康、行动自由时，抛开旧观念，和朋友们跳跳舞、唱唱歌、一起去旅行。当您真正为自己而活时，会发现生活没有想象中那么糟。

### 【案例】

虽然和儿子生活在一座城市，却感觉他对自己的关心不够。害怕“麻烦”儿子，能做的事情尽量自己做，时间久了，内心愈加孤独。

### 【解析】

相较女性，男性的心思较为粗犷，有时难以察觉父母的需要。不同于女性对父母心理上的关心，男性通常会以更为实际的方式表达关爱。这时，您不妨直截了当地告诉儿子您对他的不满和需要。

亲人之间的付出是相互的，天气转凉，您没有收到儿子关心的问候，是否可以打个电话问候一下您的儿子？相信时间久了，您的儿子会有所回应。

## 2 都是为了孩子好，为啥还因此争执不断？

针对老年人一些极具共性的心理问题，李丹做出了详细解答。另外，记者还特地采访了国家二级心理咨询师沈会芝，希望她们给出的处理方式能对老年人有所帮助。

### 【案例】

78岁的周先生是一名退休干部，两个孩子工作都很忙碌。去年，周先生生病住院，孩子们尽心照顾。周先生出院后，孩子们提出为父亲找一个保姆，周先生却认为孩子们是不想管他才出此主意，是不孝的表现。

### 【解析】

沈会芝：周先生受传统的“养儿防老”观念的影响，与孩子们产生了观念上的冲突。如今，中青年普遍工作压力大，且上有老下有小，在生活中需要扮演多种角色，既辛苦又难平衡。孩子们尽孝的方式有很多种，评判子女是否孝顺不能单凭几件事下结论。周先生应该多体谅孩子们，并在日常生活中给予孩子们一定的关心。

### 【案例】

60岁的陆女士前段时间添了个胖孙子，为了照顾孙子，她特意搬去和儿子同住。陆女士没想到，短短一个月，她和原本相处不错的儿媳因使用尿布还是尿不湿、母乳能不能存放在冰箱里等问题撕破了脸。更让她郁闷的是，一向听话的儿子居然站在了儿媳一方。陆女士觉得，儿子的改变是因为儿媳的撺掇。

## 3 多尝试新事物，有助于排解烦恼

活动现场，居民们敞开心扉和心理咨询师一起进行了交流。

### 【倾诉】

我的生活经历很坎坷，我曾沉溺在往事中不能自拔。现在，我学会了上网、玩微信，眼界开阔了，生活也变得丰富多彩。

### 【感悟】

与其沉浸在苦闷的旧时光中，不如张开双手迎接现在。多看看外面的世界、多学一些技能，心胸、视野都能变得开阔。

### 【倾诉】

我将心里话写成了一本书，以此排解苦闷，

### 【解析】

李丹：婆媳间最舒适的状态是“相安无事”，毕竟，儿媳不是你生也不是你养大的，像要求自己儿子一样要求对方并不合适。

健康的母子关系要经历生理和心理的“二次断奶”。母亲应适时接纳儿子长大、成家，学会放手，让其独立。两代人因观念差异对事情的处理方法不同很正常，很难分出谁对谁错。作为母亲，不妨大胆放手，让年轻人进行尝试，如果他们真的发现这条路是错的，下一次自然会听取你的意见。

### 【案例】

75岁的袁女士操了一辈子心，孩子、孙子生活中的方方面面她都考虑得十分周全，经常给他们出谋划策。上个月，家里筹备孙女的婚礼，她出了不少主意，可是说得多了，孙女非但不感激，还显得有些不耐烦，这让老人十分委屈。

### 【解析】

沈会芝：袁女士的做法代表了老年人以子女为中心的普遍情况。上了年纪后，人的身体素质和心理状态均有一定退化，时常感到孤独、寂寞，不自觉地全部关注倾注在子女身上，空巢老人尤为明显，他们需要孩子的更多关爱。父母与子女交流的过程，也是他们表达关爱、感情的途径，做子女的要学会换位思考，对父母多些耐心。

同时，袁女士也可将关注点分散到健身、郊游等其他领域，培养一些爱好，将生活重心调整，让生活有更多支撑点。

效果很不错。

### 【感悟】

子女各有各的生活，不能随时陪伴在老人左右，老人需要找到适合自己的宣泄方式和属于自己的生活目标，为自己而活。

### 【倾诉】

以前，孩子们很少回家看我，我便主动给他们打电话，关心他们的同时表达不满，现在，他们一个比一个孝顺。

### 【感悟】

关爱是相互的，做父母的不妨敞开心扉和子女交流，会获得意想不到的效果。