

65岁的赵女士因为帮女儿带俩娃，累出了焦虑症，年轻父母看过来——

收好这四个心理处方 别让老人得“带孙焦虑症”

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘晓霏 焦磊

■受访专家：

孙艳玲 洛阳市第一中医院内科主任、副主任医师

魏晓燕 河科大第五附属医院老年科二病区主任、副主任医师

前段时间，有外媒刊发了“帮独生子女三年带俩娃，老妈累出抑郁症”的报道，引发全国网友热议。无独有偶，类似的事件也正在洛阳上演：65岁的赵女士好不容易帮女儿把大宝带到了上小学，今年年初，女儿又添了二宝，赵女士慢慢变得情绪低落，委屈得想哭。前段时间，不堪重负的她，最终走进了医生的诊室。

经过检查，赵女士被确诊为重度焦虑症和抑郁症。专家表示，随着二孩政策的放开，像赵女士这样的患者越来越多，他们有一个共同的标签——“带孙焦虑症”。老人该如何远离这个新标签？心理专家给父母和儿女都开出了心理处方。

病例 帮女儿带俩娃，老妈累病了……

“这种日子我真的快受不了了，觉得生不如死，有时真想跳楼解脱了……”一开口，赵女士就哽咽得说不出话来。

赵女士是老城人，退休后经常跟老姐妹们去老年大学唱歌跳舞、学画画。7年前，赵女士平静的晚年生活，因为外孙女的降临被打破了。

“女儿工作很忙，我就自告奋勇帮忙带外孙女了，平时还要给女儿买菜、做饭。说实话，那几年挺累的，身体常常吃不消，但是一想到能帮女儿减轻点压力，也就咬牙挺过来了。”赵女士说，今年年初，女儿添了二宝，同

时照顾两个孩子，还要做家务，经常累得腰酸背痛又不敢跟女儿说，“不能耽误孩子工作啊”。

就这样，赵女士一直隐忍着，但身体状况频出：她开始睡不好觉，没有食欲，总感觉胸闷、心慌、委屈得想哭……

孙艳玲详细问诊之后，为赵女士做了系统的心血管检查，未发现器质性病变，考虑其心理问题比较突出，做了躯体化症状自评量表和焦虑抑郁量表评分，结果是重度焦虑和抑郁状态。于是，给予了心理疏导加中西医结合治疗，赵女士才逐渐恢复到正常状态。

现象 二孩政策放开后，患“带孙焦虑症”的老人多了

“随着二孩政策的放开，门诊上遇到的像赵女士这样的病例明显增多，她们的共性是：年龄在55岁以上，帮儿女带二孩之后，身体和心理不堪重负，进而出现失眠、焦虑、抑郁等症状，我们把这叫作‘带孙焦虑症’，这是一种新的社会现象，值得社会各界关注。”孙艳玲语重心长地说。

在中国人的传统观念中，儿孙承欢膝下本是天伦之乐，为何现在帮儿女们带孩子反而累出了病？

孙艳玲说，随着时代的转

变，现在的中老年人更加注重生活质量，追求老有所乐，比如上老年大学、唱歌跳舞、去旅行等。与此同时，儿女们的工作忙碌，生活压力大，无暇照顾孩子，有的甚至彻底当甩手掌柜，扔给父母了之。

“六七十岁的人，照顾自己都不是易事，平时帮儿女带孩子，既要当‘保姆’，又要当‘教育家’，有时还要因为生活习惯的不同和育儿观念的冲突，承受种种心理压力，能不焦虑、抑郁吗？”孙艳玲说。

调查 该不该让老人带孩子？六成网友说“不好说，很无奈”

记者在采访中了解到，赵女士的情况并非个例，在咱们身边，有很多老人因为帮儿女带孩子出现身体和心理方面的问题。

那么，“老人到底该不该帮儿女带孩子？”就这个话题，记者在“洛报亲子圈”微信公众号上发起了问卷调查，200多名70后、80后和90后参与了我们的调查问卷。

有34%的网友认为“父母不该帮儿女带孩子，该多出去旅游，享享福”

有5%的网友表示，“应该帮忙带，现在工作这么忙，爸妈不帮我谁来帮”

有61%的网友则认为“不好说，道理我都懂，但现实太无奈”

网友“莫言苦非”说，她的老家在石家庄，她在洛阳，妹妹在北京，这些年来，为了给她和妹妹带孩子，爸妈就不停地在三个城市之间奔波，两个快70岁的老人不得不两地分居，其中的苦和累，做女儿的，既心疼又无奈。

致父母 帮儿女带小孩，一定做到这两点

如何才能帮父母甩掉“带孙焦虑症”这一标签？来，一起来看看心理专家给父母和儿女开出的四个心理处方。

●处方一：明确身份，不要溺爱

老年朋友们，含饴弄孙，尽享天伦之乐固然是人间美事，但您要知道，在教育孙辈这件事上，要记住自己“辅助身份”的角色，溺爱对孙辈没有好处。同时，要尊重儿女的育儿观念，自己的意见该舍弃的就舍弃，该放手时就放手，否则可能陷入出力不讨好的境地，得不偿失。

●处方二：多考虑自己，该请保姆就请吧

老年朋友们，您要知道，人上了年纪，没了使不完的体力和精力，如果在帮儿女带孩子时，经常觉得劳累、心烦、焦虑、想哭，那就勇敢地跟孩子们说出来，该请保姆就请吧。回到自己原本轻松的老年生活中去，跟老友们聊聊天，旅行散散心。

致子女 请父母帮忙带孩子，要做到这两点

●处方一：别忘了给爸妈也放个假

年轻父母们，你要记住，父母不是你的无偿“全职保姆”，他们有自己的生活方式和精神需求，在给予他们关爱的同时，别忘了给他们更多的自由空间。双休日或者节假日时，尽量自己多带孩子，也可以带老人一起旅行。

●处方二：育儿观念有冲突时，别当面埋怨老人

年轻父母们，你要知道，老人帮你带孩子，是选修课，不是必修课。所以，要时刻怀着感恩的心对待父母，给予他们足够的信任和宽容，即便你们的育儿观念不同、生活习惯不同，千万不要当面埋怨父母，因为他们老了，已经为你忙了大半辈子。

福利来了：答题送好礼啦！

参与及领奖方式详见01版

第一题

空腹做艾灸好吗？
A.好 B.不好

第二题

关节疼痛的老人，可以做艾灸缓解吗？
A.可以 B.不可以

第三题

饭后多久可以做艾灸？
A.立即可以做
B.饭后半小时至1小时

