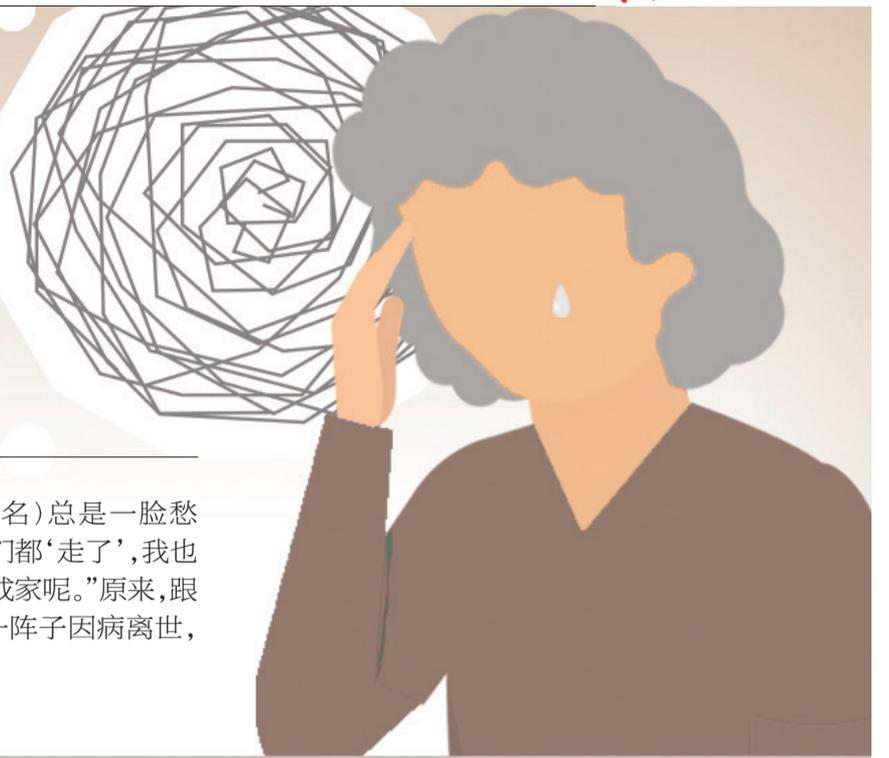


老伙计“走了” 我是不是也快了



赵超构新闻奖优秀专栏

□洛报融媒记者 崔晓或

最近,72岁的雾心(化名)总是一脸愁容,她经常拉着孙女说:“他们都‘走了’,我也快了吧,可奶奶还没看到你成家呢。”原来,跟雾心关系不错的老伙计前一阵子因病离世,让她深受“冲击”。

01 挚友突然离世 给她“冲击”不小

“认识几十年了,平时有啥事俺俩都会通通气,猛地一个大活人就没了,说实话,心里不好受。”一提起逝去的老友,雾心不由得流下了眼泪。

雾心的老友午帆(化名)去世时74岁,俩人原来是同事。她们共事多年,欣赏彼此的工作能力,性格也比较合得来,相处十分愉快,是一对好搭档。

私下,她们俨然一对“姐妹花”,雾心回忆说:“她做了好吃的,会给我带一份尝尝;我看到了好看、好玩的东西,也会忍不住给她买。”工作之余,她们常约着一起逛街、带孩子出去玩,有来有往,交情颇深。

退休后,雾心和午帆的空闲时间多了,但彼此家中较忙,俩人见面的机会少了。平时,她们互相发微信语音、打视频电话,分享开心的事情,开解生活的不如意。用雾心的话来说:“俺俩很投缘,有我这老伙计在,感觉很温暖。有些事,不好跟孩子说,也不想跟亲戚说,但我们俩说道说道,心里就很舒服。现在她‘走了’,那我呢?是不是也快了?”

02 大姐的经历 让她忧心不已

其实,雾心特别“怕死”,并非只与痛失挚友午帆有关。

雾心从小风风火火、不服输,年轻的时候,从来没有考虑过死亡。60岁之后,她的同龄人甚至更年轻的人,每“走”一个,她对死亡的恐惧就多一些。前些年,雾心的大姐突然患病,她开始陷入长期的困扰中。

雾心家里姊妹多,数大姐漂亮、性格好、能干、朋友多,亲戚朋友有了啥事,都少不了大姐出力张罗。“我们都以为,像我大姐这样的人,肯定能长寿,没想到,她病倒得太突然了。”雾心说,几年前,她的大姐被查出罹患多种疾病,然后病情迅速恶化,仅一周时间,人就完全变了样:一周之前,能说说笑笑;一周之后,说不了话,行动也不便了。如今,她的大姐常年卧床,生活无法自理,几乎无法与人交流。“有段时间,我不敢去看她,一看她眼泪就哗哗地流。现在我都不敢想她,一想就要流泪。”雾心说着说着眼圈就红了。

大姐病倒后,雾心的忧思更多了。她平时对身体状况格外关注,总担心自己的身体出什么问题,稍微有些不舒服就往医院跑,但检查后并没发现什么大问题;她更怕自己“半死不活”,比如生活不能自理,需要人贴身照料……

03 出现“终点焦虑” 老人身心受创

雾心不仅忧心死亡何时到来,还担忧自己的身后事怎么办,自己死后会不会被人怀念,家里人以后怎么生活,等等。因为忧思过度,最近雾心的睡眠质量也受到了影响。于是,她又开始担心长此以往心脑血管会受到影响……国家二级心理咨询师王鹏宇表示,老人出现像雾心这种情况,大多属于“终点焦虑”。

所谓“生老病死”,“怕死”是老年人正常的心理反应。随着身体机能的下降,如力量减弱、皮肤松弛、患病增多等,都会提示人在变老,因此,老人对于死亡的恐惧,自然比年轻人要多一些。然而,像雾心这样,有些老人面对越来越

越近的人生“终点”,特别是看到同辈亲友去世,对死亡的逼近会过于敏感。年龄越大,这种心理压迫感越突出,会产生焦虑、抑郁等负面情绪,使自己和身边人陷入“阴霾”中。

王鹏宇介绍,老人出现“终点焦虑”,究其根源大多是出于对死亡的未知,尤其是对死后现实世界的未知。对于身后事,老人不确定能否得以妥善解决,会因此感到孤寂、无助。从进化心理学角度看,人类对未知事物始终保持恐惧,这是一种保护自己的手段,但过度恐惧就会造成心理危机,进而使身心皆受创。

04 解除后顾之忧 鼓励老人乐观

对于像雾心这样的老人,很明显,问题不是来源于生理健康本身,而是心理暗示。王鹏宇建议,家人要注意陪伴,可适当进行肢体接触,比如拍拍老人的背,抱一抱老人,使老人的忧思得以缓解;当老人开始倾诉,哪怕是说教、唠叨,家人应注意倾听、尽量配合,让老人相信自己被家人重视、喜欢,体会到更多的被认可、亲密感,把注意力重新放回到自己的正常生活中。

对于家人来说,应尽可能地充实雾心的生活,帮助她培养一些兴趣爱好,

好,鼓励她乐观面对生活。这样一来,有益于其转移注意力,避免受困于“怕死”心理。心理问题解决了,有些身体症状自然也会随之消失。

对于雾心而言,要意识到世上万物都有兴衰的过程,人生亦不例外。死亡虽然会使其与至亲分开,会让亲友悲伤,但自己如果能坦然面对死亡,就能缓解自己的焦虑、减少他人的担心和痛苦。因此,要活在当下,消除不必要的忧伤和惧怕,对生死之事泰然处之,积极面对晚年生活。

■记者手记

人都会老。在某种程度上,老人属于心理弱势群体,在日常生活中,常会由一些眼前的事物,触发对死亡的联想,带来沉重、伤感的情绪。不能一味否定他们对死亡的恐惧,周围人要多支持,使他们远离易产生消极心理暗示的环境,注意力向外发散。亲友故去,不能影响自己的生活质量,要把每一天过好,不留遗憾。

酸甜苦辣俱是人间真味,喜怒哀乐皆为岁月馈赠。过往的悲欢离合,多少次悄然入梦,原来从未远去;当下的潜思顿悟,沉淀着生活智慧,或能授人以渔。听寂寞的老人唠唠嗑,为忧愁的老人解解难,《记者串门》等您来电邀约。往日时光的回味也好,家长里短的吐槽也罢,无论大事小情,咱们聊个敞亮。

●记者 崔晓或 1383885447