

老年人有了“小情绪”，该如何排解

有啥说啥

赵超构新闻奖优秀专栏

□洛报融媒记者 贾臻 通讯员 金丽娜

●时间:9月19日

●地点:西工区洛北街道香榭里·阳光社区党群服务中心

●主持人:郭军胜 香榭里·阳光社区监委会主任

●开场白:通常大家认为,老年人有大把阅历,看什么事都应该云淡风轻,少有烦心事。其实,在现实中老年人也可能心神不宁。如何疏解负面“小情绪”,听听老年人怎么说。

嘉宾出场

何英锋:香榭里·阳光社区居民,74岁

观点:用幽默打破僵局

俗话说:“笑一笑,十年少。”对于老年人来说,保持幽默感不仅能让自己保持豁达的心态,还能给身边人提供情绪价值。

前段时间,儿子周末回家吃饭。一进门,他就溜进厨房,一边“检阅”,一边不住地摇头说:“今天的饭菜不给力啊!”听他这么一说,我虽然气不打一处来,但是并没有怼回去,而是幽默地说:“不让周末休息,‘打工人’情绪很大啊!难道不考虑安排个‘加班费’?……”此话一出,儿媳赶紧跑进厨房解围,把儿子数落了一通。我的幽默不仅缓解了自己的负面情绪,还成为家庭的润滑剂,使家庭关系更融洽。

傅孟舟:香榭里·阳光社区居民,85岁

观点:排解烦恼要“心明身勤”

我今年85岁了,身体很好,生活能自理。常有人问我:“您怎么总是乐呵呵的?”我的回答只有三个字:“心态好。”心态好,并不是我没有烦恼,而是我能通过很多方式很快排解烦恼。

专心读书。书是我的良师益友,陪伴了我大半生。书有神奇的力量,让我获得知识,给我力量,让我“心明”。

去公园锻炼。我家离洛浦公园很近,那儿是我锻炼的地方。公园里有假山有水,有树有草,有花有鸟,还有欢乐的人们。他们有的打太极拳,有的练武术,有的独自奏乐,有的唱戏,有的跳交谊舞。我每天都去公园,沿着小路散步,欣赏美景,满心欢喜。

跟老友交谈。我有几位老友,我们岁数相仿,交往多年,很谈得来。我们常见面交谈,即便在不方便见面的日子,也会通过微信视频交流,大家一吐为快。

黎颖如:香榭里·阳光社区居民,72岁
观点:坏情绪的宣泄方式有很多

人生漫长,能遇到一两个无话不谈的知己,实属不易。年轻时,一旦在生活和工作中遇到烦恼,我就会找知己诉说心中的烦闷。随着年龄的增长,面对烦恼,我学会了换位思考。当我站在别人的立场考虑问题时,心中的“疙瘩”便会不解自开。

有一次,我和几个朋友聊天,谈到如何赶走负面情绪。有的朋友说:“我有了烦恼就去逛街,东西买回来,我的气就消了。”还有的朋友说:“我的宣泄方式是找三五好友小酌一番,或是约钓友河边垂钓。”

郭红霞:香榭里·阳光社区居民,60岁

观点:用爱好培养“正情绪”

老年人要多参加文体活动,让自己充实起来,不断学习新的技能,保持对生活的好奇心。

我非常喜欢摄影,一退休就参加了辖区的摄影培训班。这些年,为了拍出更好的照片,我走遍了全国各地,记录下各地的特色建筑、风土人情和自然风光。在我看来,摄影不仅是我享受别样晚年生活的最佳方式,还能帮助我记录下这个美好时代。每天有事可做,就会感觉自己没有与社会脱节,有获得感和参与感,这使我一直保持一种良好的心态。

通常,业余爱好丰富、社会交往频繁的老年人,注意力会集中在自己喜欢的事情上,性格开朗外向,即便遇到“小情绪”也能很快地进行自我调适。

专家点评

●香榭里·阳光社区心理咨询师、二级心理咨询师刘军奇:

学会有效控制自己的负面情绪,对于人际关系及日常生活,有很大的帮助。面对负面情绪,不必抗拒,不必压抑,去接纳并正确地排解,才能拥有更好的心境。

老年文体活动是精神慰藉的重要内容,参与多样的文体活动,可以让老年人老有所伴、老有所乐,从而让老年人保持“正情绪”。此外,家属是老年人最重要的支持力量。当发现老年人有情绪问题时,子女和晚辈应该多陪伴父母和长辈,多倾听老年人的诉说,多进行互动,给予他们精神上的关怀。

《有啥说啥》栏目欢迎各社区和广大居民报名参与,并结合社区实际工作和居民实际需求提供话题,记者电话:15803797760。

短讯

●近日,第四届“牡丹杯”——庆祝新中国成立75周年“老少同声颂党恩 携手奋进新征程”老少书画展在市老干部教育活动中心开幕,现场展出140幅优秀作品。此次活动由市关工委、市委老干部局主办,市老干部教育活动中心承办。此次书画展展出地为市老干部教育活动中心一楼展厅,展出时间将持续至10月20日。

(李雅君)

●日前,伊滨区“光影筑梦 辉煌献礼”主题摄影展开幕,共展出产业发展、城市提质、乡村振兴、民生改善四大主题120余幅优秀摄影作品,集中展示该区社会经济各领域工作成效,进一步激发广大干部群众为建设美好伊滨而努力奋斗的热情。此次摄影展展出地点为伊滨区管委会一楼大厅,展出时间将持续至10月25日。

(李雅君 张晓晨)

●国庆假期来临,洛阳地铁精心策划了多项活动,丰富市民乘车体验。9月30日至10月7日,解放路地铁站将设置国庆主题打卡墙。10月1日,地铁1号线、2号线将推出国旗氛围车厢。10月1日9:30至12:00,乘客可在解放路站免费参与“地铁车模DIY”。9月30日至10月3日,市民在地铁站内拍摄庆祝新中国成立75周年短视频,发布抖音@洛阳轨道交通官方抖音号,并参与指定话题#我在地铁为祖国庆生#,累计获得75个赞,即可到2号线解放路站客服中心领取地铁文创奖品1份(限前75名)。

(蒋颖颖 闵雪)

●近日,市文联在洛阳市图书馆举行《洛阳文学年选2023》首发活动。《洛阳文学年选2023》由河南文艺出版社出版,柴洪涛主编。本书共分小说、文学评论卷,散文、诗歌卷2册,共入选稿件60篇(件),囊括了我市作家2023年发表的优秀作品,包括在全国、全省获各种奖项的精品力作,充分展示洛阳文坛的整体风貌和较高水准。

(余子愚)

●为庆祝新中国成立75周年,“追溯历史,见证解放——新中国成立75周年全国解放报专题展”自即日起在洛阳师范学院中图期刊创刊号博物馆开展。此次展览精心遴选了从1945年到1951年的75份记载全国各地解放历史的报纸,为期两个月,有兴趣的市民可前往免费参观(节假日正常开放)。

地址:洛阳师范学院(伊滨区吉庆路6号)新闻传播学院一楼

预约电话:18537957583

(全景菁)