



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2022年
8月24日
星期三
壬寅年七月廿七
总第2673期
今日八版

新闻一句话

河北

■近日,石家庄市入选全国第二批城市一刻钟便民生活圈试点。

国内

■截至今年一季度,全国各类养老机构和设施总数达36万个、床位812.6万张。

■截至7月31日,全国公安一体化政务服务平台1.1万余事项可全程网办。

■敦煌研究院历时10年建设的“敦煌遗书数据库”正式上线,将向全球共享敦煌文献资源。

■按照教育部要求,人民教育出版社从5月下旬启动并于日前完成小学数学教材插图重绘工作。

■我国已建成全球规模最大的光纤和移动宽带网络。

■十年间全国A级旅游景区数量增长1.37倍。

国际

■近日,韩美两国军队正式启动联合军演,韩国多个民间团体在首尔举行抗议集会。

■联合国秘书长古特雷斯表示,俄罗斯化肥和农产品必须“顺畅地”进入世界市场,否则明年可能发生粮食危机。

老年心理问题不容忽视

家庭环境是导致老年人抑郁的主要因素之一

本报记者 杜雅楠

日前,国家卫健委印发《关于开展老年心理关爱行动的通知》,2022-2025年将在全国开展老年心理关爱行动。

近日,记者在石家庄市人民医院心理科采访时了解到,每周有四五十位老年人来咨询心理方面的问题。抑郁焦虑是老年人常见的心理问题之一,严重影响老年人的生活质量。

真正融入子女家

85岁的吴立芳住在省会化肥厂宿舍。老伴去世后,吴立芳的女儿将她接到自己家住。时间久了,她却发现自己在女儿家像个外人。“女儿一家对我很好,好吃好喝招待着,什么活都不让干,但我总觉得自己融入不进去。”吴立芳说。

有一天吃完晚饭后,吴立芳将餐桌上的碗筷擦起来,准备放到厨房里清洗,女儿却拦下了她。吴立芳看着女儿一家

说说笑笑地在餐厅里忙前忙后,心里越想越不是滋味,最后竟然哭了起来。女儿看到她在抹眼泪,赶紧走过去问:“妈,怎么了,是不是哪儿不舒服?”吴立芳摇摇头说,她想回家住,不想再在这麻烦女儿一家了……

吴立芳的女儿找到石家庄市人民医院心理科主任吴彦敏咨询。吴主任说,老人跟随子女居住,最关键的一点是要让老人在家中有一定的地位感和存在感。“家里有什么事一定要让老人参与进来,过分的客气只会加重他们心理上的生疏感。”

在吴主任的建议下,吴立芳的女儿会给母亲安排一些择菜、洗菜、扫地等家务活儿。看到母亲干得不错,她还会主动夸上两句。如今,吴立芳脸上的笑容越来越多了。

帮老人分担压力

前段时间,72岁的李女士

在姐姐陪同下来到市人民医院心理科咨询。由于长时间照顾老伴,李女士的心理压力非常大,出现了头晕、心慌、失眠等症状。

今年年初,李女士的老伴因脑血栓坐上了轮椅。他们只有一个儿子,儿子还要照顾自己的小家。照顾老伴、买菜做饭、收拾屋子等生活琐事把李女士压得喘不过气。由于老伴脑血栓,造成言语不清,也不能经常给李女士提供心理上的安慰。“我一个人撑着这个家,真不知道以后的日子该怎么过。”李女士说着说着哭了起来。

了解情况后,吴彦敏主任先是对李女士的付出进行了肯定,又给她开了一些治疗抑郁的药物,并嘱咐她复诊时和儿子一起来。

过了一段时间,李女士在儿子的陪同下前来复诊。吴主任给李女士的儿子详细讲述了他母亲的病情。“你母亲的病是繁重的生活压力和没有

安全感造成的,建议你以后每周腾出半天时间去照顾父亲,让你母亲意识到孩子也可以成为她的依靠。”吴主任说。

“现在儿子每周过来,我心里踏实了不少。”有了儿子的帮衬,李女士的生活轻松了许多。李女士的老伴也在家人的细心照顾下,慢慢好了起来。

重视老人心理健康

石家庄市人民医院心理科主任吴彦敏说,步入老年后,人们的生理和心理都会发生很多变化,在日常生活中就容易出现情绪上的波动。这几年,到心理科就诊的老年人越来越多,家庭环境是导致老年人抑郁的主要因素之一。建议老年朋友多培养兴趣爱好,做到老有所学、老有所乐。另外,子女和社会各界要关爱老年人群,让他们老有所依,老有所养,提高他们的生活品质。