

世象杂谈

关注老人“节后综合征”

狄慧

春节期间,亲友、子女从四面八方赶来,短暂的团聚后,喜庆热闹的家庭氛围突然消失,这让不少老年人感到落差很大。热闹的节日过后,一些老人在情绪和心理上适应不了,出现了情绪低落等症状,这就是“节后综合征”。

今年春节八天假期,不少在外工作的年轻人选择回家与老人团聚。春节过后,随之而来的是空巢老人的孤独和寂寞。作为子女,在投入工作的同时,也要随时关注家里老人的身心健康。节日期间老人处于愉快和亢奋中,节后重回“空巢”状态,巨大反差容易造成心理上的失落感,导致抑郁发生,多表现为情绪低落、孤独、没有安全感,有的还出现失眠、周身乏力等。

老年人“节后综合征”,表现出来的是一种因“骤冷骤热”引起的短期不适,但根本问题在于,一些老年人的精神文化生活略显空虚。如果能给老年人提供更多的文化生活和娱乐设施,给老年人提供足够的社交和运动空间,或为他们的生活提供更多乐趣,就可以降低落差感。遍地开花的老年大学,层出不穷的老年人文艺比赛,推进到社区的各式文化娱乐活动……文化养老正在让老年人的精神生活变得更加丰裕,也让老年人更快乐更自信。

节后出现短暂的分离焦虑是正常的,但如何尽快让老人摆脱“节后综合征”需要多方共同努力。笔者认为,一方面子女离家前应做好“缓冲”工作,调整老人的积极情绪。离家后,及时打电话向老人报平安,尽量每天和老人电话沟通,或者利用闲暇时间打视频电话,让老人逐步适应“空巢”生活。此外,还可以鼓励老人参加活动,增加社会活动参与度。另一方面,老年人的自我调节不可或缺。首先要树立一个积极的老龄观,与子女孙辈形成一种拥有亲情但并不依赖的关系,在生活上、精神上做到自立。节后还要善于调适环境,自我“寻乐”,老人们可以重拾或培养生活爱好,使自己沉浸在爱好中,也不失为一种好的“自疗法”;还可根据个人兴趣培养一些新爱好,用爱好和兴趣丰富自己的生活内容,从而冲淡孤独感。

春节期间,不少“老病号”作息不规律,假期过后,不仅是心理亚健康的高峰期,不少老人甚至生病住院。无论是春节,老人都应保持平常的作息,不要熬夜。对于因身体情况较差,担心与子女团聚时间少的老年人来说,情绪变化会很强烈,抵抗力也会随之减弱。如果不能及时自我调节,老人应尽量寻求专业化的治疗和护理,进行及时有效的心理咨询。如果经过一段时间调整,老年人孤独的情绪仍然无法缓解,甚至出现其他身心方面的问题,需要及时去医院就医。

“第一次在异地过春节”

本报记者 张运乾

今年71岁的王瑞华是石家庄的一位退休教师。今年,她和老伴第一次在外地过春节。2月14日,王瑞华给本报编辑部发来了一封电子邮件,讲述了她在海南三亚的经历。她在电子邮件中这样写道:

去年10月12日,我和老伴从石家庄乘坐飞机到海南三亚,准备在三亚住几个月。到三亚后,我们先找了一家快捷酒店住下,又通过当地房产中介在三亚湾附近租了套房子。房子离海边很近,步行六七分钟就到,而且附近有超市、农贸市场、医院等,小区门口有多路公交线路,购物、旅游都方便。

每天早晚,我和老伴就到

海边观潮散步,看人们唱歌、跳舞。去年11月的一天上午,我们散步时,看到好多人在一起唱歌。只见他们服装统一,有指挥有乐队,歌声时而悠扬,时而铿锵。他们的歌声吸引了我和老伴,不由自主地也跟着唱起来。经向身边的歌友了解,这支唱歌的团队叫“三亚湾五湖四海合唱团”。我和老伴立即报名参加。从此,我和老伴每天上午9点至10点半在合唱团唱歌。我们面朝大海,站在柳树下,听着乐队伴奏,看着指挥的手势,尽情地歌唱,那心情别提多美了。

今年1月1日,我和老伴参加了合唱团的元旦联欢会。我们载歌载舞,在三亚过了一个热闹又喜庆的元旦。2月3

日,我们在三亚宝宏大酒店参加了合唱团组织的迎新春联欢会,联欢会后共进午餐,大家共同迎接龙年新春的到来。

今年春节期间,合唱团暂停活动,休息几天。

2月10日,农历大年初一,我和老伴吃过饺子后到海边散步。三亚湾是三亚的后花园,这里处处装点着新春的喜庆氛围,大家或踩沙踏浪、或拍照留念,尽情畅享着美丽的海滨风光。当天19时30分,凤凰岛上五座高楼亮起了灯光秀,将三亚湾装扮得金光璀璨。

今年是我老伴第一次在异地过春节。春节前,我们打算买点,再买点北方美食就行了。虽然没有了往年的忙碌

和劳累,但看到超市里琳琅满目的年货,心中不由想念和牵挂起石家庄的亲人。这时,我们收到了女儿从石家庄寄来的各种年货,手捧着我们爱吃的食物等生活用品,忽然感觉拉近了家乡与三亚的距离,好像女儿就在身旁。

合唱团的歌友们知道我们第一次到三亚,有的歌友送来家乡特产、有的歌友请我们去家中做客、有的送来亲手做的卤牛肉……我和老伴在三亚有亲人和朋友的关心,感觉很温暖。

2月13日,大年初四,我们合唱团开始了龙年的第一次大合唱。和歌友们在三亚湾海边放声高歌,歌唱伟大的祖国,歌唱幸福的生活。

新闻超市

象棋比赛

2月10日,在石家庄市新华区南高基社区党委的组织下,“南高基象棋擂台赛”如期举行。本次比赛采用淘汰赛和循环赛的方式进行,并为获奖选手颁发荣誉证书、奖品。(张鑫)

现场义诊

近日,石家庄市西三庄街道田家庄社区居委会携手石家庄市第三医院,在社区新时代文明实践站开展了“暖心助康复,义诊进社区”活动。

(李会玲)

特别提示

今日雨水

本报讯(记者 张运乾)“雨水洗春容,平田已见龙”,北京时间2月19日12时13分将迎来雨水节气。雨水是春天的第二个节气,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。此时,我国北方大部分地区寒意未尽,寒潮较多。雨水前后要重视养护脾胃。

梨园戏曲贺新春

连日来,邯郸市艺术团在邯郸大剧院广场举办惠民文艺演出。戏曲艺术家们现场表演了京剧、豫剧、河北梆子、平调落子、戏曲联唱等节目,精彩连连,现场的掌声喝彩声不断,让百姓们过足了戏瘾,也为邯郸市民送上了一道丰盛的春节文化大餐。

通讯员 张魁兴 摄影报道



张家口市桥西区

召开2023年度工作老干部通报会

本报讯(通讯员 薛桐)近日,张家口市桥西区组织老干部到西岔社区日间照料服务中心、新兴产业园区、区政务服务中心、张家口堡景区实地调研民生项目。每到一处,老干部们认真听取相关介绍,了解工作整体规划和进展情况,对桥西区日新月异的变化感到震撼。

调研结束后,在区老干部活动中心召开2023年度工作老干部通报会。区委书记尚秀伟参加会议并讲话。区委常委、组织部部长罗瑞峰主持会议。

尚秀伟代表区委、区政府向一直以来关心、支持全区各项事业发展的各位老领导、老同志表示衷心感谢和崇高敬意。尚秀伟就深入贯彻中央和

省委、市委各项决策部署,牢记嘱托、感恩奋进,大力践行“33315”工作思路等进行了详细说明,并邀请老领导、老同志积极建言献策、多提宝贵意见。

会上,区政府副区长倪明远通报了桥西区2023年经济运行及社会发展情况,会议广泛听取了与会老干部对桥西发展的意见建议。

在天涯海角过年

石家庄董天恩:文友王文生多年来一直在海南三亚过冬,对那里的情况很熟悉。去年,我和他一起到三亚市天涯小镇过冬。我们所住的沁园公寓紧挨着“天涯海角”景区,我和老伴与王文生夫妇经常到景区遛弯。

天涯海角是国家4A级



董天恩(左四)与好友在景区合影。

景区,游览的人很多,自去年6月景区免收门票后,游客就更多了。景区内环境优美,空气清新,浩瀚的碧海与蓝天白云连成一片,甚是辽阔壮观。海滩上有许多奇形怪状的岩石,其中三块巨石格外引人注目,一块写着“天涯”,一块写着“海角”,还有一块写着“南天一柱”。海边种植了一排排椰子树,树下的三角梅、扶桑等花朵开得鲜艳夺目。文友王文生擅长摄影,又很熟悉景区,他经常为前来过冬的朋友当导游、拍照。

公寓里七八十位“候鸟”老人来自全国各地,大家和睦相处,像一个大家庭。元旦时举办了联欢会,春节前又举办了各种游戏活动,王文生夫妇主动策划,我们老两

口积极参加,诸位“候鸟”尽展风采。两个活动搞得热热闹闹,大家玩得十分开心。

春节畅游热带雨林

石家庄郭云民:春节前夕,我和老伴跟随骑行俱乐部的40多位队员,前往云南西双版纳游玩。西双版纳被称为“动植物王国”,而西双版纳热带植物园,就是这个“动植物王国”里最璀璨的绿宝石,这里是西双版纳唯一的5A级景区。

2月10日,我们欢聚在西双版纳热带植物园,共同度过了一个难忘的春节。热带植物园是国内面积最大、物种最丰富、植物园区最多的植物园,在一万多个物种中,有世界各国的国树国花,

有酒瓶棕、旅人蕉等稀缺名贵树种,以及独木成林、泰国王莲等。这些奇花异树组成了色彩斑斓的景观,向游客展现着前所未见的奇妙景观。比较考验体力的是谷雨林和绿石林,需要爬山越岭。在起伏的沟谷间,热带树木铺天盖地、密不透光。在绿石林的情侣峰上,有一个望江亭,站在上面放眼望去,满园生机盎然、美如仙境。

园内是不让骑行的,这次一同前来的虽然都是中老年人,但大家身体都很好,坚持徒步游览,一路上欢声笑语不断。这个春节,大家一起游览景区,既锻炼了身体,又增长了见识,这是一次有意义的春节。

我游景区过大年