

# 您有“带孙焦虑症”吗?

“女儿工作很忙，我就自告奋勇帮忙带外孙女，平时还要做家务。说实话，那几年挺累的，身体常常吃不消，但一想到能帮女儿减轻点压力，也就咬牙挺过来了。”年过花甲的赵女士说，今年年初，女儿添了二宝，她帮助照看，经常累得腰酸背痛，可又不敢跟女儿说。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……

接诊大夫详细问诊之后，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，给予心理疏导加中西医治疗，赵女士才逐渐恢复到正常状态。

随着二孩政策的放开，门诊遇到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，帮儿女带娃之后，身体和心理不堪重负，进而出现失眠、焦虑、抑郁等症状，医生把这叫做“带孙焦虑症”，这是一种新的社会现象，值得社会各界关注。

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？其实，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？

甩掉“带孙焦虑症”，老人们应注意两点：

**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，自己的意见该舍弃就舍弃，该放手时就放手，否则可能会费力不讨好。

**多考虑自己，量力而为** 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。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。

而作为晚辈，更应该懂得感恩。不管工作多忙，别忘了给爸妈也放个假，父母不是你的“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。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。

韩沐真

## 心灵鸡汤

你要相信善意的力量，在你能力范围内，善意地对别人，善意就像空气一样会流通，到时会有正面的能量还给你。

在这个世界上，我们被他人影响，也影响着他人。

金一浩（辽宁）

## 订报刊 到邮局 2018年邮发报刊 订阅开始啦

湖南邮政竭诚为您提供更便捷的报刊订阅服务



全年定价120元  
邮发代号41-26

中国邮政  
CHINA POST

大众卫生报

订阅方式为三种：

一、微信订阅：  
扫一扫二维码可订阅



中国邮政二维码



扫一扫二维码

二、网上订阅：中国邮政报刊订阅网（bk.11185.cn）

三、电话订阅：中国邮政订阅热线11185

请您对照自己的区域拨打电话  
将有工作人员直接上门订购

湖南省各市州邮政报刊订阅电话

地市	订阅电话	地市	订阅电话
长沙	0731-82280082	张家界	0744-2880229
株洲	0731-22231921	益阳	0737-6351260
湘潭	0731-52319092	郴州	0735-2266337
衡阳	0734-8215222	永州	0746-8416745
邵阳	0739-5699060	怀化	0745-2232488
岳阳	0730-8274861	娄底	0738-8313824
常德	0736-7718220	自治州	0743-8238403