

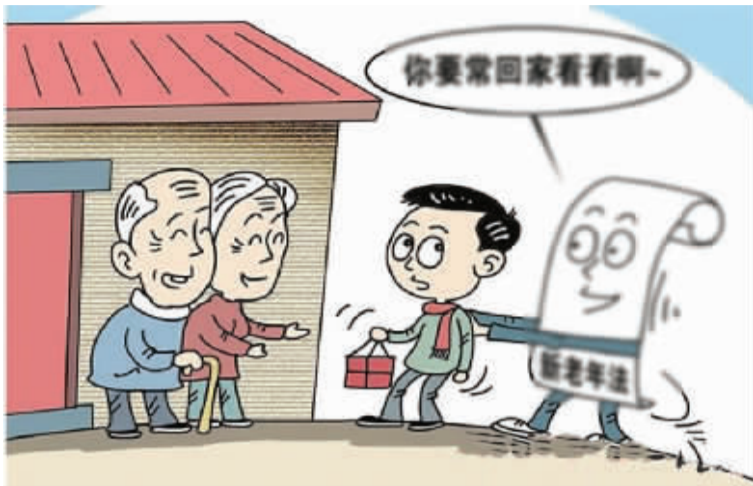
■心理关注

# 老人怕麻烦子女的背后……

张女士的父亲，半年前的一天出门买菜，一不留神在家门口摔倒，当时感觉右膝盖疼痛难忍，却没有将此事告诉儿女。之后，他感觉双腿走路无力，右膝盖时不时隐隐作痛，这才告诉了女儿。去医院一查发现右膝盖关节积水，内侧半月板撕裂，需要进行半月板修复手术。张女士特别心疼父亲，“要是早点治，也不用遭这么久的罪啊”。

生活中，不少老人出现身体或心理不适时，总认为是小毛病，看病又怕麻烦儿女，很多时候他们选择沉默、将就，甚至拒绝帮助。老年人怕麻烦儿女，不开口求人，这其实是一种“情感沉默症”。“情感沉默症”是一种状态，出于某些原因，人们选择沉默寡言，压抑心中想法，形成了排斥情感交流的惯性。老年人吃苦耐劳了一辈子，过去的教育告诫他们要忍耐、要坚强，加上年老后身心、环境的一系列变化，使老人倾向于选择压抑自己的需求。而且人在年老后，人际交往上也会产生一些顾虑，“会不会事多麻烦人”、“会不会啰嗦让人烦”。

选择沉默会让老人脱离社会，增加与他人和社会的距离感，同时也带来一些问题。那么，老年人如何走出“情感沉默症”的误区，以积极的心态适应



老年生活呢？

**问题早解决早好** 老年人可以转换思维方式，打破这种沉默和失语，让自己和儿女生活更轻松。每个人都会变老，都会有依赖儿女的一天。“接纳自己的年龄，接纳自己的身体状况是第一步”，知老而爱老，真正从内心接纳自己变老和身体状况开始走下坡路的事实，老年人生活才会更幸福。平时如果不舒服或者有需要帮助的时候，不妨换种想法：“问题早解决早好”。把需要说出来，这样自己不受罪，家人也不受累。

**和年轻人互帮互助** 保持良性的沟通状态，养成沟通的习惯，双方尽量呈现最真实的状态。老年人放下心理芥蒂后，试着多与儿女进行沟通，在互动中

使内心需求得到满足。老年人不要刻意回避困难，应真诚地去倾诉和关怀。时代在进步，老年人也需要多学习，不能脱离社会，更不可自我封闭。社会是一个人们互相寻求帮助的集合，你寻求他人帮助的同时他人也寻求你的帮助。老年人在平时要多与他人交流，多多学习，做个“与时俱进”的老人。

关爱老人，不只是物质上的帮助，更重要的是心灵和情感上的交流和慰藉。沟通是双方的，儿女也要学会和父母沟通，注意沟通的方式和频率。不妨将比较真实的自己展现出来，可以主动向父母诉说自己的小烦恼，父母才不会心存顾虑，压抑自己的想法。

董绍军 (山东)

## 走“S”路的智慧

前段时间跟老舅、表姐去登泰山。为了体恤老舅，我们走到半山腰后决定乘坐空中索道到山顶。等下山的时候才意识到选择正确，因为来回走在泰山十八盘上的时候，我们都感觉到非常累了。没办法，只好歇歇慢慢下山，因为早已错过了下山乘坐索道的地方。

老舅已经年逾七旬，身体还不错，不需要搀扶，他自己扶着石栏杆匀速地下山。倒是我们姐弟有些吃力，下山时总觉得脚后跟痛。老舅对我们说：“你们不妨试一下走走S路”。

“那样不多走路了嘛！”我有些疑惑。

“路是多走了，但不至于脚跟痛。”老舅认真地说。

我就不再直接顺着台阶往下走，而是一个台阶上多走两步。我开玩笑说：“这怎么像螃蟹横着走啊！”

走了一段路程，确实感到很轻松，不时还会遇到走“S”路上山的游客。这时我才意识到走“S”路的智慧。

再一想，这虽然是书本上没有学到的知识，可是它跟动滑轮、滑轮组以及盘山公路不都是一个道理吗？那时候只跟老师学到“省力不省功”。现在体验到了，走“S”路的智慧也是省力不省路程，虽然多走了很多路程，走起来却感觉到很轻松。看来，生活得学会变通，凡事都不能认死理儿，那样会很容易钻进死胡同。

人的生活中都会或多或少地走过弯路，哪有人一生一帆风顺？有时候，那条弯路是必经之路，就像红军长征途中必须要爬雪山、过草地和走沼泽，也像唐玄奘西天取经路上，少一难都不会取到真经。也有些时候，多走一段弯路却是人生的智慧，上下山走台阶时，尝试一下走段“S”路，何尝不是一种睿智？

李付春 (山东)

大众卫生报

服务读者 健康大众

全国邮发代号:41-26

欢迎订阅大众卫生报

关注《新湖南·湘健》



本报微信号:dzws001