

心理关注

老人换新居 当心“乔迁综合征”来敲门

75岁的张大爷在北京西城区的一个老小区住了40多年了,虽然房子老一些、旧一些,但张大爷却住得很舒心。因小区房子拆迁,张大爷搬到了儿子那里去住。换了大房子,换了新环境,没想到张大爷却因冠心病发作住进了医院。



俗话说:“搬一次家,脱一层皮”。火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红教授介绍说,像张大爷这样因搬家病倒的例子并不少见:大多数老年人都有冠心病、高血压、动脉硬化等心脑血管疾病,搬家带来的劳累、焦虑和不适会使他们血压波动,血糖不稳,导致原有基础病复发。而且老人在原来的小区里住了十几年,甚至几十年,有自己熟悉的朋友圈和社会圈,衣食住行都已经形成规律。突然一下子搬到新地方,失去了原有的熟悉环境,离开了关系密切的街坊邻居,常常会产生一种孤独感和失落感。特别是那些“空巢”老人,本来有一些老邻居、老朋友相互照应,常在一起拉拉家常,打打牌,下下棋;迁到新居后,由于对周围的环境和邻居都不熟悉、不习惯,从而就会产生一种孤寂凄凉的感觉或出现烦躁不安、心情沮丧的心理反应,也就是患上了常见的“乔迁综合征”。

老人搬家除了生理疾病,有的还会引发“心病”。儿女们、儿孙们生活在大城市,平时都忙于工作,一大早就出门上班去了,只剩下老人独自守着空洞洞的大房子,

生活中所用的物品和东西都换了地方,使用起来都需要重新适用。老人刚搬过来,对周围的环境和人都感到很陌生,下楼买菜、散步、溜狗等,眼前看到的全是一张张陌生面孔,从而会产生紧张、焦虑心理。如果老人本来就性格内向、孤僻,很少与外界接触,就会更难融入新小区和新的人群,时间久了,有的老人还会患上抑郁症。

胡桃红教授提醒,老年人在迁入新居后,需注重心理调适。

1. 做好迁居的思想准备。老人迁居前多到新居的周围看一看,走一走,以便熟悉和适应新居的环境。属于集体拆迁的小区,最好是与关系较好的街坊邻居一起购买新住宅,以便到了新环境之后能够相互照顾,相互相伴,以避免产生迁居后的孤独感和空虚感。

2. 做好迁居后的生活安排。老年人迁入新居后的一年内,最明显的表现就是不适应,不习惯,尤其是对于有心脑血管病的老人来说,情绪也比较容易波动。在这个时期,子女们不管工作多忙,一定要多陪陪老人,多关心老人的精神需求,对老人多一份宽容、多一份理解。也可以带老人到剧院看看戏剧、出去旅游散散心等,让老人感受到亲情的温暖。

3. 丰富自己的日常生活。生活在新居环境中的老年人,要不断丰富自己的文化生活,多参加一些社会活动或集体活动,如可以到居委会报名参加老年舞蹈队、秧歌队,饭后没事与小区里的老人下下棋、打打牌,久而久之,大家很快就熟悉了,生活自然也就过得更充实了。

火箭军特色医学中心 莫鹏

步步惊恐——急性焦虑障碍

惊恐障碍,亦可称之为急性焦虑障碍,可能大家会疑惑:焦虑,不就是经常会胡思乱想、容易紧张担心、对各种事情都担忧过度吗?为什么会有急性和慢性之分?

惊恐障碍三特点

1. “来无影去无踪” 惊恐障碍发作多为突发、不可预测,发作可以发生在任何环境下,如乘坐公交车、开车、在家里看电视、走路等各种状态下都有可能突然发生,并无特定的环境或刺激因素,因此我们无法预测到它何时发作。每次发作约5~20分钟就能自行缓解,无论是发作时还是缓解后,到医院做检查都难以发现异常结果,可谓“来无影去无踪”。

2. “众里寻他千百度” 惊恐障碍隐藏极深,常常伪装成各种躯体上的不舒服,导致大部分患者就诊于各大内科寻找病因,如心慌、心跳加速、胸痛就去心内科就诊,哽噎感、气短或窒息感

就去呼吸科就诊,头昏、发冷发热感、麻木针刺感、出汗、震颤或发抖就到神经内科就诊;另外,患者还可以表现为恶心或腹部不适、感觉不真实、害怕失去控制、濒死感等,但做了很多检查都查不出来原因,经过多番转折方能发现躯体不适与惊恐障碍有关。

3. “心有余悸” 此处的“悸”并非指“心悸”,而是指“担忧”,患者在惊恐发作之后会一直担心再次出现这种强烈的不舒服,也会回避前一次发作时的活动或环境。

当然,在诊断“惊恐障碍”之前,需排除有类似症状的疾病:1. 恐高症:这种强烈的不舒服出现在立于高处时;2. 幽闭恐惧症:强烈的不舒服出现在电梯里或地铁里等封闭的空间时;3. 社交恐惧症:强烈的不舒服出现在人很多或需要进行社交的场合。另外我们还要通过多项检查排除二尖瓣脱垂、嗜铬细胞瘤、甲状腺功能亢进、低血糖等躯体疾病。

惊恐障碍该怎么治?

惊恐障碍的治疗以药物和心理治疗为主。常用药物包括苯二氮革类药物、抗抑郁药、坦度螺酮等。其中苯二氮革类药物常用于“治标”——快速缓解惊恐发作时强烈的躯体不适,规律服用减少惊恐发作次数,建议常规使用不超过2~4周。“治本”需要选用抗抑郁药、坦度螺酮等。焦虑障碍病程较长,药物治疗一般需要坚持1~2年;焦虑障碍还容易复发,所以患者还需要长期复诊。

心理或行为治疗包括放松训练、焦虑控制训练和针对性的暴露疗法等,有助于缓解焦虑情绪与躯体不适症状。

惊恐障碍不可怕,只要及早诊断,及早治疗,大部分患者的症状都可以得到有效控制,惊恐发作的次数也会大大降低,甚至不再发作。

上海交通大学附属仁济医院
心理医学科 骆艳丽

关于儿童的 四个经典心理学实验①

1. 班杜拉的波波玩偶实验

班杜拉将儿童置于两组不同的成人模特当中,一组是具有攻击性的模特,另一组是非攻击性的模特。在观察了成人的行为之后,让他们进入一个没有模特的房间,观察他们是否会模仿先前所见到的模特的行为。每个儿童在实验过程中都保证不会受到其他儿童的影响。孩子们被带进一个游戏室,在那里,模特展示出不同的行为。实验员把一个成人模特带进房间,让他(她)坐在凳子上,然后参与孩子们的活动。

10分钟过后,让他们开始玩一套套零件玩具。在非攻击性一组中,在整个过程中只是摆弄玩具,完全忽视了波波玩偶。在攻击性一组,成人模特则猛烈地攻击波波玩偶。

实验证明儿童侵犯行为的获得并不一定要以其亲身获得奖励或惩罚为前提,儿童可以通过观察他人从事此类行为之后受到奖励或惩罚而学会这类行为。

因此,为何家里老二会比教育老大时更省力,他会模仿老大,也会观察到老大所有行为的奖惩机制。管理家庭与企业也是如此,建立有效的奖惩机制,有助于家庭、企业成员良好行为的塑造。

湖南省肿瘤医院
心理咨询门诊 童菲
(彭璐 整理)

漫言漫语



最近的距离是从嘴到手,
最远的距离是从说到做。

陈英远 作(安徽)