

解救“老漂族”的精神危机

医苑

B04~B07



□半岛记者 王鑫鑫

中国有很多漂泊的群体,有北漂、上漂、南漂、青漂……其实,还有一个漂泊的群体是“老漂族”。本该安稳养老的年纪,却为了子女的事业,背井离乡来到他们工作的大城市,帮忙照顾起居带孩子的这群人,就叫“老漂族”。据国家卫计委(现国家卫生健康委)发布的《中国流动人口发展报告2016》显示,截止到2016年,中国已经有1800万的老漂族,其中,专程为照顾晚辈而流动的老人比例高达43%。

过去常说“父母在哪儿,家就在哪里”。而在新的时代背景下,这句话应该反过来讲“孩子在哪里,家就在哪里”。正是因为异地没有家的温馨感觉,老人们才会有“漂”的寂寞与伤感,从而出现了一系列的问题:焦虑、抑郁、失眠、孤独……随着城市化进程的加速和“全面二胎”政策的实施,老漂族群体的规模正在不断扩大。如果我们能让“老漂族”实现老有所乐,那么社会才会更加和谐,人们的生活才会更加幸福安康。那么,应该如何帮助他们更好地融入异地生活呢?本期青岛市市立医院临床心理科秦俊峰医生为大家支招。

退休副校长来青带外孙患上抑郁

今年10月初的一个下午,青岛市市立医院临床心理科秦俊峰医生正在诊室整理资料,一位满脸倦容的女士独自走了进来,她穿着简单但不失端庄,迫切地向秦俊峰寻求帮助。“医生,这段时间我总是失眠,有时候甚至一夜无眠,总担心外孙会出事,女儿女婿说我是瞎操心,我觉得委屈伤心又心烦,周围连个说话的人都没有,总想哭……”她边说边哭了起来,这时秦俊峰递上纸巾,安抚她的情绪,开始了解她的情况。眼前这位就诊者姓王,今年62岁,老家在黑龙江。两年前,她退休后来到青岛,照顾怀孕的女儿,如今外孙已经一岁了。由于女儿女婿工作十分忙碌,根本没有时间管孩子,照顾孩子的重担全都落在王女士一个人身上。孩子夜里总会醒好几次,所以她很久都不曾睡个安稳觉了。离开家乡到青岛之后,她既没有朋友,也没有自己的空闲时间,白天晚上照顾孩子,反倒被女儿女婿埋怨“娇惯”外孙,于是逐渐出现了前面的情况。

秦俊峰医生很希望王女士此次就诊能有家属

陪伴,也好向她的女儿女婿了解情况并交代一些帮助他们母亲的办法,无奈王女士说女儿女婿实在太忙。于是,秦俊峰给王女士用了抗抑郁、稳定情绪及改善睡眠的药物,并叮嘱她两周以后复诊,有条件的话最好还是雇一个保姆帮她分担压力。

秦俊峰再见到王女士是半个月以后,她说到了医院和医生聊一聊、诉诉苦,心里好过得多了。服药后,心情和睡眠改善了很多,没有那么容易担忧了。

针对这个病例,秦俊峰分析,王女士退休前是当地县城里一个学校的副校长,工作体面,有一定的社会地位,并且有属于自己的交际圈,所以原本的她是一个多元化的角色,而且这些角色是有生命力的,是会带来成就的。但是到女儿居住的城市青岛后,在这个陌生环境里,她只有一个家庭角色,照顾孩子成了她生活的全部,而且抚养孩子的要求比较精细,给精神和体力带来不小的压力。同时,由于人生地不熟,缺乏沟通和帮助,没有休闲和社交活动,这样就很容易陷入一种没有希望、没有乐趣、没有成就的状态,一些心理问题就会出现。

代际冲突加深精神上的焦虑和孤独

当今社会节奏快,稍有松懈就会被时代抛下,生了孩子之后,年轻的夫妻双方谁也不愿意为了带孩子放弃打拼已久的事业,只有老年人舍弃自己的舒适去成全儿孙,成为“老漂族”一族。中国的父母特别伟大,孩子在哪儿,他们就会跟随到哪儿。上述案例中的王女士就是中国父母中的一分子。为了儿女,他们离开生活了大半辈子的家乡,来到子女工作的大城市帮忙照顾孙辈,每天穿梭在公交车、幼儿园、学校和菜市场,为儿女奉献着自己的余热。

据国家卫计委(现国家卫生健康委)发布的《中国流动人口发展报告2016》显示,截止到2016年,中国已经有1800万的老漂族,其中,专程为照顾晚辈而流动的老人比例高达43%。

然而,这种隔断原来的人际关系、剥离原来的社会角色的做法,会引发他们无所适从、孤单寂寞的心理反应;加之育儿观念、生活习惯的差异,同子女之间也会产生矛盾。长此以往,老人就会很容易出现一些心理问题。“最累的不是带孩子,而是怎么带他们夫妻俩都不满意”,不少老人这样抱怨。很多时候,争吵或

误会就发生在“有孩子还能不能养狗?”“奶瓶嘴是不是每次必须消毒?”“出门是不是必须把孩子捂得严严实实?”“应不应该带孩子跳广场舞?”等细节中。所以说,“老漂族”的精神危机,很大一部分来自家庭内部,根源于代际冲突。一辈子都是家里的权威,老人们此时突然发现,自己的经验似乎不管用了,说的话儿女们也不听了,需要花大量时间学习新知识、积累新经验,由此带来的压力和挫败感,更容易加深精神上的焦虑和孤独。

社会融入的困境加重老漂族的精神危机

“老漂族”的精神危机一方面来源于家庭内部的矛盾,另一方面来源于对外部环境的不适应。《北京社会治理发展报告(2016—2017)》指出,由于语言和生活习惯的差异,加上亲朋旧友远离等原因,随迁老人与迁入地生活产生隔阂,甚至鲜少出户,成为社区中的“隐形人”。千里迢迢从家乡赶来北京的老人渐渐发现,在这个陌生而繁荣的城市,尽管有家人陪伴,自己却始终还是异乡人。

找秦俊峰看病的王女士虽然在青岛已经待了两年,但是现在的她依旧不太适应。“主要是这里的人你都不认识,我也听不懂他们(带孩子的其他老人)的方言。”有空闲的时候,她也不敢到处逛逛,“我不是这儿的人,容易迷路”。

对于王女士来说,平日里女儿女婿在家的时间少,家人之间缺少沟通的机会。她说:“这儿人生地不熟,不像老家有说有笑的,待在这边觉得闷得慌。”

社会融入的困境对随迁老人的精神健康状况有负面的影响。尽管随迁老人较为年轻、身体状况也比较好,但有学者研究发现,在深圳市,有“孤独”“失眠”“疲惫”等感受的随迁老人比例均超过四分之一。

老人:转换心态,学会自己找乐子

随着城市化进程的加速和“二孩政策”的实施,“老漂族”群体的规模还会不断扩大。秦俊峰指出,希望大家能关爱、善待他们,帮助他们更好地融入异地生活,让异乡也能成为他们的第二故乡,安享天伦之乐。

1、得到关爱

离开生活多年的熟悉环境,离开亲朋好友,在新的人际网络没建立起来前,“老漂族”会特别孤独失

落。这时,子女陪伴和交流是他人无法取代的。

2、人际关系

老漂族应该学会自己找乐子。可以与周围的年龄相仿的老邻居们一起买菜、聊天、锻炼、串门,热心参与社区居委会的各种活动,这样逐渐就有了一个新的朋友圈子,排遣了孤独的情绪。

3、转换心态

离开故土,投入到新的环境,对任何人来说都是一个难题,需要花更多时间和精力去适应,但不应该抗拒这种变化,而应积极主动地去调整,让自己更快适应。同时,还可以有效整合社会爱心资源,将各类志愿者服务引入“老漂族”群体,为他们提供精神慰藉和亲情抚慰。

子女:如何关爱孩子,就应该如何关爱父母

作为子女该怎么做?“你如何关爱孩子,就应该如何关爱父母。”子女要对随迁老人多一些包容、忍让、陪伴、理解。

1. 陪伴的质量比陪伴的数量更重要。好的陪伴就是和老人谈心,定期了解和满足父母的情感需求,帮助父母与同社区的其他老人相识,让父母在新环境中建立新的人际关系,同时深入理解父母的需要,而不是按照自己的心愿去“孝敬”父母。

2. “老漂族”分居两地的,子女尽量创造条件让父母生活在一起,如果实在不具备条件,定期把一方接来或把一方送回老家探亲,“老漂族”也需要定期放假,放松身心。

3. 教育应该有分工,子女要了解父母们的能力和精力有局限,不能什么都甩给父母。例如父母可以接送孩子上学,但是孩子的学习和作业要自己监管;可以让父母陪孩子玩耍,但是也要考虑父母精力不济时容易出现的安全问题。

4. 子女也要帮助父母多学习,三代人共同成长。

首先,确立子女为主、父母为辅的观点。一定要明确子女应该是孩子的主要教养者,而不应以工作繁忙为借口将教养子女的任务推给父母。

其次,子女与父母的教育观念要一致。放眼当今社会对人才的需要,要认清社会发展方向,树立正确的教育观、人才观,重视孩子的全面成长和核心素质的培养。

最后,子女们也要帮助父母更新教育观念。当今社会教育的核心是做人,培养孩子具有健康的人格比成绩更重要。