

爸妈最怕几种“黄昏心理”



人上了年纪,家庭状况、生活工作环境、人际关系等各方面都发生了变化,自身的功能状态也在走下坡路,随之而来的就是情绪、心理的变化,有人称之为“黄昏心理”。

黄昏心理是老年人常见的负性心理,这种有害身心健康的“不安定因素”,如果不能及时纾解,不但影响生活质量,还会进一步发展成为心理疾病,甚至伤害老人身体,给自己和家人带来痛苦。

老年抑郁症坚持综合治疗的原则

老年抑郁症的主要表现是抑郁心境,兴趣和精力丧失,如心烦意乱、郁郁寡欢、度日如年、绝望,不愿参加正常活动,体验不到快乐,疲乏无力,力不从心,严重者终日卧床。患者经常态度消极,把自己说

成一无是处,感到记忆力减退,反应迟钝,话少。有些老年人表现为各种躯体不舒服,如各种疼痛、胸闷、手抖、出汗等,还有些人会怀疑自己得了不治之症。

一旦发现老年人有上述症状时,应及时就诊。抑郁症的治疗坚持综合治疗的原则,包括抗抑郁药物治疗、针对患者个体及家庭的心理治疗、康复治疗以及物理治疗。

睡眠障碍药物治疗少不了

失眠是睡眠障碍的一种,表现为睡眠量明显减少,每天睡眠时间少于5小时。表现形式有入睡困难、浅睡、易醒或早醒等。

老年人要治疗睡眠障碍,首先,要搞清楚病因,针对环境因素、躯体因素或心理因素,采用不同方

式去治疗。其次,在医生指导下,进行药物治疗,药物治疗方面需要避免两个误区:一是过分担心药物的副作用,担心成瘾、依赖,因而拒绝;二是过分依赖药物,长期、大量服用催眠药物,甚至多种药物联合使用。第三,合理作息,尽量减少白天睡眠时间;晚上睡眠前,不进行刺激性较强

的活动,少饮浓茶或咖啡;适当体育运动,增强体质。

空巢综合征 减轻对子女的依赖

“空巢综合征”是指老年人生活在“空巢”环境下,由于人际关系疏远而产生被分离、舍弃的感觉。主要表现为精神空虚、无所事事、情绪不稳、烦躁不安、消沉抑郁等;感到寂寞和孤独,陷入无趣、无欲、无望、无助状态;躯体化症状,如失眠、消化不良、高血压等。

“空巢综合征”的发生受个性、环境和生活方式的影响,对躯体、心理健康都有影响,预防要提前做好充分的心理准备,接受

老年期的变化,迎接人生的后段时光;随时做好遭遇意外的心理准备;适当学些新技术,如视频聊天等,减轻对子女距离上的依赖,改变养子防老的想法;及时改变和更新养老观念,住养老院同样幸福。

衰弱综合征老年人失能的前兆

“衰弱综合征”是一种表现为躯体功能下降、容易导致不良健康结局的老年综合征。衰弱老年患者出现的发热、流感、丧偶、住院、手术等应激都会将他们置于危险境地,生活依赖性显著增加。衰弱综合征被视为老年人失能的前兆期。衰弱前期和衰弱期经过治疗可能会完全康复,但是,并发症可引起失能、压疮、感染、死亡等不良结局。所以,平时要以预防为主,重视生命早期

质量,规律运动锻炼,加强营养支持,加强慢病管理。

离退休综合征应对四阶段的变化

“离退休综合征”是退出原来的社会职业角色后,生活内容和生活节奏发生变化后的一种不适应状态。具体可表现为坐卧不安,犹豫不决,无所适从;性格变化明显,情绪不稳,烦躁易怒,对什么都不满意,有时有焦虑、抑郁情绪;敏感,常有偏见,不能客观地评价外界事物;注意力不集中,失眠、心悸。

预防这种心理疾病的出现,需要提前做好心理准备,有计划地准备退休后的生活是关键,例如写字作画,种花养鸟,打球下棋等,以丰富和充实自己的生活,从而顺利过渡到平稳期,重新确立新的生活秩序。(据《健康时报》)

开学该收心了 家长应该帮娃调整作息

快开学了,有些家长就给孩子制定了一系列的标准和目标,希望能借此把他们放松的神经尽快紧张起来;有些家长却让孩子“最后疯几天”,以为让孩子痛快够了,上学就肯定能好好学习了。然而,此时采取过分施压或是过分放松的方式都是不恰当的。

解放军302医院心理

门诊李琳主任解释说,孩子们经过了假期的休息,身心的很多方面都处于比较松弛的状态,而小学生和初中生注意力集中的时间没有成人的时间那么长,小学生一般能保持15分钟,中学生能保持25分钟,如果给他们突然增加压力,很容易导致孩子们出现情绪低落、萎靡不振,甚至对开学产生恐惧、抵

触的情绪。而疯玩几天的做法,往往让孩子更加不容易“入境”,还是不要了。

家长带头一起调整

家长应该正面引导孩子对待开学,而不是给予“收收心”、“紧紧弦”这样的警告,避免产生抵触心理。家长可以和孩子一起制定新学期的学习计划和目标,

作为家长也可以做好榜样,制定自己下半年的工作计划,营造一个良好的家庭氛围。抓紧调时差,将睡觉和起床的时间调到上学时的正常作息时间。

计划里先有玩再有学

如果孩子想玩了,可以让他自己制定一个每天都玩的计划,需要注意的

是,要在保证合理玩的时间之后,再制定学的计划,这样的沟通方式更容易被接受,也可以督促孩子进行自我管理,养成好的习惯。家长也可以带着孩子到图书城走走,买一些教辅材料和新文具,给孩子一个心理暗示。新学期开始,可以通过检查作业来回顾知识点,达到温故知新的效果。

提前陪孩子参观新学校

对于刚刚走过小升初和初中升高中的孩子而言,除了要逐渐进入学习状态之外,更需要去适应新环境,尤其是新的同学和老师,这也会让一些孩子产生心理上的紧张情绪,一些年纪小的甚至会惧怕上学。(据《健康时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事

声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

海文中医
自创渗透拔毒通络疗法:专治颈椎病,腰椎病,强直性脊柱炎,股骨头坏死,风湿类疾病。
乘车路线:K3、6、42、58、59、K6、19、24、3光彩市场下车
电话:13624849409

房产销售
卖房
南二环市医院南,现房114m²,卖55万,买上可装修。电话:2503938

老年公寓
天津老年公寓关爱老人奉献社会旧城北1门6304944
公告声明
●魏建图遗失内蒙古祥泰房地产开发有限公司于2014年4月22日开具的香榭花堤小区15号楼2单元603号本办费收据一张,收据号091200、金额20549元,特此声明。

呼和浩特市老年人体育协会
2018年健身球操竞技交流活动暨选拔赛
为深入贯彻落实《全民健身计划》,推动、普及全区老年人健身球操项目的发展,提高健身球操活动的整体水平,由呼和浩特市老年人体育协会主办,回民区老年人体育协会承办,呼和浩特市老年人体育协会健身球操工委协办的第一届老年人健身球操竞技交流活动暨选拔赛,将于2018年9月1日(星期六)上午9:00在青城公园举行,欢迎全市男:70岁以下,女:65岁以下老年人组团报名参加。
报名方式:1.电话报名:6981153 3979128
2.网站报名:www.hhhtintx.com
3.办公室报名地址:呼和浩特市回民区公园东路11号原财政局大楼203办公室 4.联系人:狄妙香、陈新林
呼和浩特市老年人体育协会
2018年8月23日

春秋旅游
9月泰国
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:9月4/8号 2780元/人
发班日期:9月11/15/18号 3180元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:9月8/15/22号 4180元/人
发班日期:9月29号 4580元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
9月日本篇
天津大阪京都东京富士山/奈良四飞7日游(天津航空)
发班日期:2018年9月20/22号 5380元/人(内蒙古全区联运)
北京大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)
发班日期:2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)
天津大阪京都东京富士山箱根四飞休闲7日游(东京一天自由活动,天津航空)
发班日期:2018年9月27/29号 6999元/人(内蒙古全区联运)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改建工程
土建施工及监理招标公告
内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室拟采用公开招标的方式择优选定“锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改建工程”的施工及监理单位,欢迎符合资格条件的投标人前来参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.ccebpubservice.com)、中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqw.com)上发布的招标公告。
注:投标人应同时向王建光和吴超报名方为有效。
联系人:王建光 吴超 电话:15598030502 0471-6580703
内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室
2018年08月27日

声明公告
我司郑重声明:由我司施工的内蒙古扎赉特旗康乐城商住小区项目于2016年06月20日开工,项目经理施斌;扎赉特旗原畜牧局棚户区改造配套设施建设项目于2017年05月10日开工,项目经理陆震佳。我司在前述两项目上从未(今后也不会)授权或委托任何机构及个人以我司、我司下属分公司、项目部或个人名义,对外办理借贷、担保、除欠、收取保证金等事宜。任何未加盖我司公章(公安局刻制备案)及未经我司账户的前述借款、担保、除欠、收取保证金等行为,我司一概不予认可,若我司发现任何单位及个人假借我司名义发生以上行为,将严厉追究其法律责任,包括刑事责任、民事责任、行政责任。特此公告!
江苏南通三建集团股份有限公司
2018年8月23日