

不能和儿子吃年夜饭难过得失眠  
钱不多想到要回家过年就做噩梦  
因为女儿还没男朋友愁出抑郁症

## 春节综合征患者增多 听听心理医生的建议

快过年了,马上可以和亲友团聚,每个人都该有个好心情,可每年到这个时候,杭州市第七人民医院和浙江省立同德医院都会接到很多睡不好觉、吃不下饭,因为要过春节出现心理问题的人。下面这几个病例反映出来的问题都比较典型,如果你也可能碰到,那么就听听心理医生的建议吧。

记者 谢谨忆 通讯员 徐康 应晓燕

### 68岁老人一个月前开始筹划年夜饭 儿子一句“外面吃”伤透了她的心

杭州市七医院老年精神科陈斌华主任医师上周接诊了一位68岁老太太,平时和老伴两个人住得好好的,最近突然变得脾气暴躁,天天和老头子吵架,把几十年前的老账都翻出来了,说老头子对她不好,偏向儿女。

陈主任细细询问,才问出事情缘由。原来老太太有一儿一女,都已结婚生子,她习惯性地认为,年夜饭肯定是她烧一桌子菜,一家人热热闹闹地聚在一起吃。所以一个月前,她就开始筹划年夜饭了,菜单改了好几遍,食材也都买得差不多了。

上周,她打电话给儿子,原本满腔热情地说年夜饭的事,结果儿子不耐烦地说:“妈妈,自己烧太麻烦了,我在外面已经订了个饭店,我们到外面去吃好了。”

老太太心里一下子就觉得空落落的,她发现自己所有的忙碌其实都可以被简单代替,自己在子女生活中再也不是不可替代的了,因此,一股无名邪火都发在了老伴身上。

陈医生说,他那里还有一个患者,儿子在杭州做了上门女婿,和老婆家人住在一起。儿子另外买了套房,把父母从老家接过来住,不过每年年夜饭,都是在丈人家吃的。这位妈妈就觉得很难过,在杭州住了3年,每年春节前,就情绪不佳,和老公吵、失眠,觉得儿子白养了。

**陈斌华主任医师:**每到春节,老年人的这类情绪问题特别多,子女要提前开始注意,尽量顺着他们的心思,多陪陪他们。

老年人的心理特点,比年轻人要偏执,更容易放大事件的影响,年轻人看来微不足道的一件事,在他们心里可能会激起万千涟漪,他们会想很多,想很深,比较敏感。所以我建议在春节这种老人家比较重视的节日,子女最好能早点和父母商量过年计划,以降低他们的期望值,别等父母准备得差不多了,再另外提出一个计划。至于陪哪一方老人过年,夫妻双方最好能商量一下,尽量兼顾两家老人的感受。

另外,子女在春节期间热热闹闹地团聚在父母家,春节后马上就各奔东西,也很容易造成老人的失落感,过完春节回自己家后,子女还是要多给父母打电话聊聊天,给他们一个逐渐适应的心理过程。

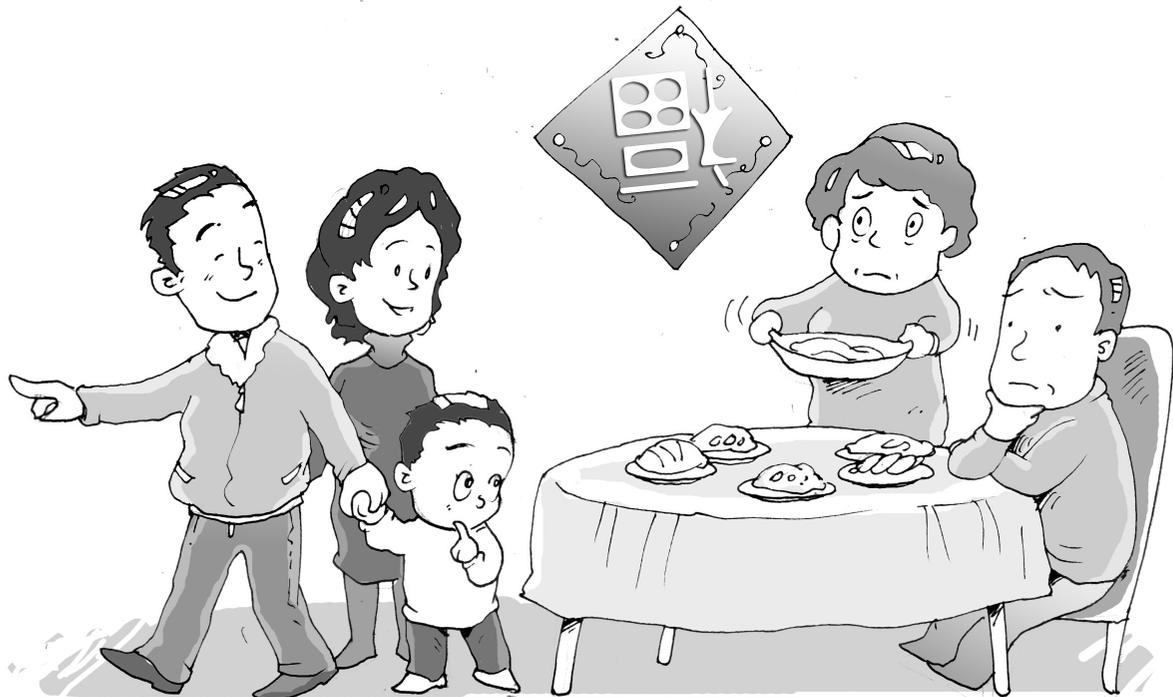


插图 连诚

### 30岁男人每月赚钱四五千 想到要回家过年就做噩梦

浙江省立同德医院心身科副主任医师陈正昕在看睡眠抑郁门诊时,碰到一位30岁男性,说最近总是睡不好,经常做噩梦,梦到自己被追赶,或者从悬崖上掉下去,要不就一直在爬山,翻山越岭,很累很累。

陈医生从他的梦境分析,这名男子内心压力不小,慢慢询问,才知道他的焦虑紧张情绪是因为春节不想回老家引起的。

男子姓郭,是独子,老家在浙南,父母做皮革生意,家境不错。他从小就觉得父亲对他很严肃,经常挑他的错,似乎不大看得上他。郭先生为此一直和父亲不太亲昵。

郭先生在杭州读完大学,父母叫他回老家继承家族生意,可他不想回去,他想凭自己的能力做番事业给父母看看,也打消父亲对他的轻视,所以就留在了杭州。五六年里,郭先生做过保险销售,卖过通讯产品,现在在做药品销售,工作认真负责,月薪四五千。

“我老家那边,很多人都是做生意的,四五千工资哪里说得出口,我要是回家继承家里的生意,一年赚个几十万上百万没问题。”郭先生告诉陈医生。

马上就要过年了,家里叫他回去,可他一想到自己的收入,他就觉得没脸回家,他觉得父亲一定会更加看不起他。这么想来想去,郭先生就开始睡不好觉了。

**陈正昕副主任医师:**很多时候,自己的感受和别人的真实意图也许并不相符,郭先生觉得他父亲轻视他,很有可能他父亲对他严格要求只是希望他变得更好。所以交流很重要,郭先生完全可以给家里打个电话,告诉父母他的真实经济情况和想法,也问问父母的想法,好好沟通一下。

至于春节回家可能要面对的同辈之间或者亲戚之间的攀比,自己首先要树立一个多元化的自我评价体系,事业是否如意不一定要以收入衡量,有的喜欢工作稳定,有的是为了实现自己的兴趣爱好,有的工作可能现在看着一般但发展前景不错,每个人都要善于发现自己身上的闪光点,这样你在别人炫耀的时候,自己内心就会坦然了。

### 女儿28岁还没男朋友 妈妈情绪低落愁出抑郁症

杭州市七医院情感障碍科主任谭忠林博士上周接到一位抑郁症复发的女士,究其原因,是因为春节马上就要到了,而女儿的男朋友还没有着落。

这位女士姓葛,50岁,性格一直很要强。她女儿样子清秀,大学毕业后留在杭州,在外贸公司上班,美国、欧洲经常去,月收入上万是起码的。

女儿今年28岁,其实年龄也还不算大,但是葛女士却很犯愁,在他们村子里,这已经是大龄剩女了。她不能容忍别人对她女儿有所议论,几年前就开始托各种关系给女儿介绍对象,女儿也去相亲,但可能是眼界不同,女儿对母亲给她介绍的十来个对象基本无感,往往连第二面也不想见了。

女儿自己也谈过几次恋爱,但并没有一个能到谈婚论嫁的程度,对婚姻这件事,她自己挺想得开:“我一定要找个自己有感觉的,有最好,没有我也不勉强,宁缺毋滥。”

母女俩其实感情挺好,但为了女儿婚姻这桩事,两人不知道吵了多少次。临近春节,一想到女儿马上就要大一岁,邻居亲戚可能又会问起她的婚事,葛女士情绪越来越低落,渐渐地不想吃饭也不想睡觉。因为她之前有过抑郁病史,所以女儿再次带她来到谭博士这里,经检查果然是旧症复发。

**谭忠林博士:**从临床观察来看,一般对子女逼婚逼得特别紧的,都是生活比较单一,不大有自己兴趣爱好、生活经历比较丰富、能很好平衡自己生活的老人,更能接受子女差异化的生活观念。这个病例就是思维比较局限的一个表现,葛女士年纪轻轻就结婚生子,一直生活在农村,所以她脑子里形成了根深蒂固的观念,觉得28岁还没结婚对女孩子来说是一件不好的事。其实,婚姻大事还是得尊重女儿自己的意见,做妈妈的没法代替,她这样只会徒然给女儿增加压力。

建议所有正在为子女婚姻问题而焦虑的父母,自己适当后退一步,不要把生活重心一直放在孩子身上,学会寻找自己生活中的乐趣。

## 春节长假当心“社交疲劳”

省立同德医院心理科主任徐方忠教授提醒,过年要注意别患上“社交疲劳”。去年春节后,他就接诊过一个二十七岁的男性,研究生毕业,回老家农村过年。他老家的习俗,过年时村子里但凡有点沾亲带故的,都要走动走动。所以他7天假期,每天都是在推杯换盏中度过,每天中饭、晚饭都是在不同的人家吃,吃完晚饭往往还得陪着打麻将。光是这样,拜年还拜不过来,有时候上午或者下午还得再走一家亲戚。

“他跟我说,拜访很多亲戚,总要表现得很热络,更何况他们什么都问,赚多少钱,有没有女朋友,都要一遍遍回答,让他觉得很不舒服。”

这么7天下来,这名男子觉得身体疲惫不堪,比上班还累,情绪又烦躁又低落,完全不想再见人,甚至影响到节后工作。

**徐方忠教授:**社交要有个度,尤其是一些本身性格就不太喜欢交际的人,遇到这样的情况,我建议能不能每次把两三家亲戚一起请到家里来,这样拜年的频率可以低一点;或者有些不太相熟的亲戚,就直接和父母说自己不去了,不要太勉强。另外,一次社交的时间不要过长,让自己保证充分睡眠,自己在家的時候可以听听音乐放松一下。

实在没办法适应春节时老家密集聚会的,那么找个理由提早几天离开,也未尝不是一个办法。