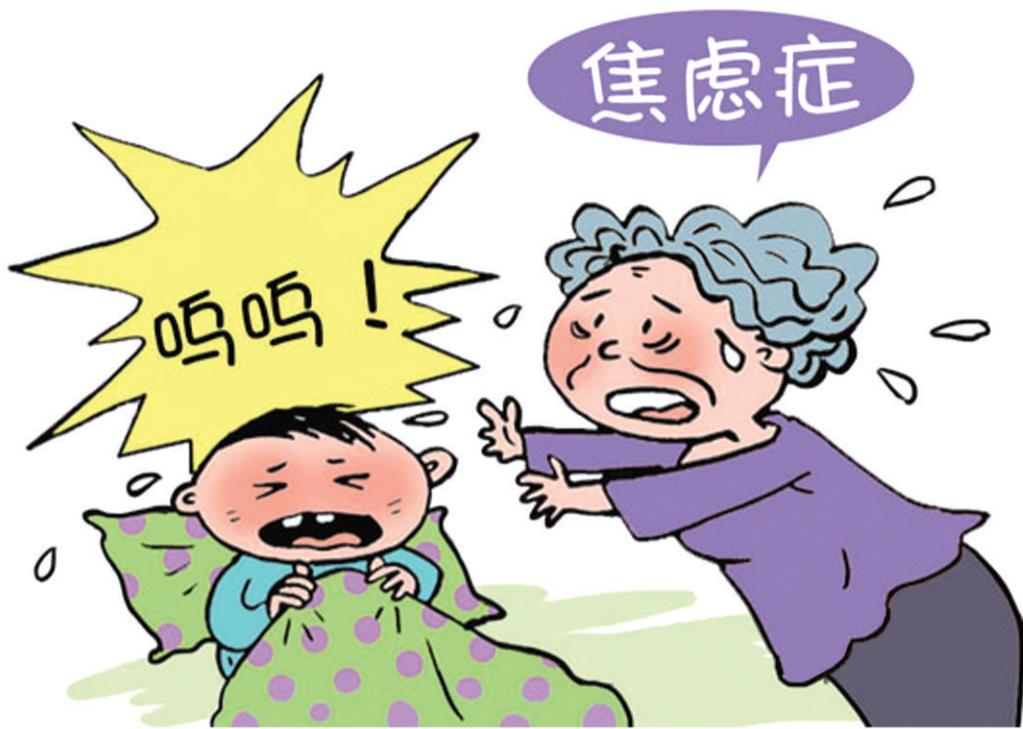


孙子一离开视线,大妈便心慌

记者调查:越来越多老人患上“带孙焦虑症”

年轻人忙于工作,无暇照顾孩子,老人便接下了带孙子的重任,可在带孙子的过程中,一旦孩子发生摔伤、烫伤等意外,老人便少不了被埋怨,一些老人甚至因此患上“带孙焦虑症”,只要孩子一离开自己的视线便心慌,而且整天精神高度紧张,甚至失眠。近日,市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者对此进行了采访,针对“带孙焦虑症”,专家表示,年轻人应多体谅老人,闲暇时应多分担带孩子的重任。

■ 记者 马冰璐



A 带孙两年多,大妈带出焦虑症

“带孙子本是享受天伦之乐,可我却带出了焦虑症。”58岁的吴大妈说,小孙子自从断奶后,便由自己一个人带,“小时候,他还挺乖的,可随着年龄增加,他越来越调皮,成天上蹿下跳的,我越带越觉得吃力。”

吴大妈说,由于小孙子太淘气,自己整天都在担心他磕着了或者碰着了,“从来不敢让他离开我的视线,只要他一离开我的视线范围,我就觉得心慌、不安。”她说,带孙子出门时,自己也会一直攥着他的手,生怕走丢了。

“从去年上半年起,我感觉自己的心理出问题了。”她说,那段时间,孙子特别调皮,隔三差五就摔倒,“不是腿摔破了,就是头撞了一个包……虽然儿子、儿媳从没怪过她,但她总觉得自己太失职。”

一看到小孙子哇哇大哭,吴大妈就心疼得很,“我一直责怪自己没照顾好他。”她说,虽然儿子儿媳都劝过她,不要心理负担过重,孩子摔倒是一件非常正常的事,不用过于自责,“但我心里总是放不下这些事。”

“我发现,自己越来越焦虑,而且情绪起伏非常大,觉也睡不好,经常失眠。”吴大妈说,后来,自己被确诊为轻度焦虑症,“经过一段时间治疗和心理疏导,目前,我的病情好多了。”

B 孙女常生病,大妈急得失眠

“说起来真奇怪,孙女跟着她外公外婆时很少生病,可一轮到我照顾,她不是感冒发烧,就是闹肚子。”55岁的胡大妈说,自己的小孙女刚满2岁,“自她1岁起,我和亲家开始轮流照顾她,可在这1年里,因为她经常生病的事,我急得经常失眠。”

胡大妈说,她和亲家约定好,轮流带孙女,“一家带两个月,可每次轮到我带孙女时,孙女便经常生病。”她说,总感觉没照顾好孙女,心里特别过意不去,“所以轮到带孙女那段时间,我总是千般注意,万般小心,可越是小心翼翼,越是适得其反。”

为了这事,她不仅埋怨自己,还责怪起老伴来,“我怪他不帮我分担带孙女的重担。”她说,上个月正好轮到她带孙女,“可她到我家第二天就开始感冒发烧,接连两晚发烧到39℃,我和儿媳都急哭了。”

孙女病了一个星期才痊愈,“眼瞅着她从小圆脸瘦成了小尖脸,我心里难过极了,恨不得生病的人是我自己。”她说,儿媳虽然没说什么,但儿子却经常埋怨自己照顾不好孙女,我自己也觉得十分愧疚,“最近这段时间,我睡也睡不着,吃也吃不下,心里总感觉堵得慌。”

“前两天,儿媳见我不对劲,便和我聊了几句,我把自己的顾虑和担心全告诉了她,结果她哈哈大笑,还说我想多了。”胡大妈说,儿媳告诉她,小孩子生病是一件再正常不过的事,“让我别把这些事放在心上,不要有心理负担。”

C 孙子不会背诗,爷爷焦虑又不安

因为孙子不会背诗的事,61岁的苏大爷最近很焦虑,“同学老刘的孙子刚满四岁,已经会背10多首唐诗了,可我的孙子都3岁多了,一首唐诗都不会背。”提起这事,他既焦虑又不安,“人们常说,要让孩子赢在起跑线上,可如今还没开跑呢,人家已经领先那么多了,我怎么能不着急啊。”

苏大爷退休前是中学语文老师,“我非常喜欢唐诗宋词,所以今年年初的时候,我准备开始教小孙子背唐诗,为此我还特地买了一面小黑板和一本幼儿版的唐诗宋词,可是小孙子一点也不喜欢背诗,就喜欢抱着ipad看动画片。”为了教孙子学唐诗的事,他和家人还争吵过好几次,“老伴和

儿子儿媳都说,孩子还小,我不该揠苗助长,应该让他有一个无忧无虑的童年。”

见家人都反对,苏大爷只得打消了教小孙子唐诗的念头,“他们都反对,我也没法再坚持自己的想法。”他说,原本这事已经过去了,自己也放弃了教小孙子唐诗的计划,可最近自己却倍受打击。

苏大爷说,前段时间,他去参加同学聚会,席间大家聊起带孙子的趣事,同学老刘自豪地告诉大家,自家的孙子刚满4岁,已经会背10多首唐诗,“我一听他这么说,顿时觉得自己太失职了,没能教好孙子,如果我坚持自己的想法,并且尽心尽力的教他,小孙子现在肯定也会背那么多唐诗了。”

D 专家:年轻人应多体谅老人

“当一家人的重心落在孩子身上,老人的失落、焦虑、孤独很容易被忽视。”国家二级心理咨询师周金妹表示,现在越来越多的老人患上了“带孙焦虑症”。这些老人主要有两种情况:一是本身性格比较强势,喜欢管事,一旦和子女产生分歧,子女又不听从,老人就会觉得自己不受重视,心情抑郁;还有的老人则是性格比较顺从,遇到问题喜欢自己憋着,不愿意向家人倾诉,时间一长,同样会导致心情焦虑。

“每个人的价值观不同,在家庭生活、子女教育过程中,并不需要谁去说服谁,而是及时地沟通,疏解焦虑情绪。一次走进内心的、真正有效的沟通,可以有效疏解焦虑的情绪。”周金妹指出,但当一个家庭无法提供沟通平台时,就需要向外界寻求出口,有时候哭出来、倾诉出来就是最佳的治愈方式。

周金妹认为,在老人有条件、

自愿的情况下,可以帮子女带孩子,但老人不能代替孩子的父母。因此,在把孩子交给老人带时,年轻人要经常和自己的孩子沟通交流。“此外,缓解焦虑情绪,宽松愉快的家庭氛围是关键。老人带孙隔代亲,各家有各家难念的经,你很难说,谁家的带孙安排就一定好,也很难把一家的做法套到另一家。在照顾孩子的过程中,如果遇到什么问题,最应该做的是沟通,要从对方的角度考虑问题,多鼓励、少埋怨;遇到问题,要双方协商去解决,不能一味地强调自己的意志而忽略对方的情绪。”

“很多帮忙带孙的老人其实心里很孤独很脆弱,生怕照顾不好孙子,这就需要子女在日常生活当中一定要多体谅。”周金妹建议,年轻夫妻闲暇时,一定要让老人多休息,如果遇到两辈人的观念发生分歧,年轻人要多和老人沟通交流,多一份耐心、体谅、理解和宽容,才是对老人最大的尊重和孝敬。