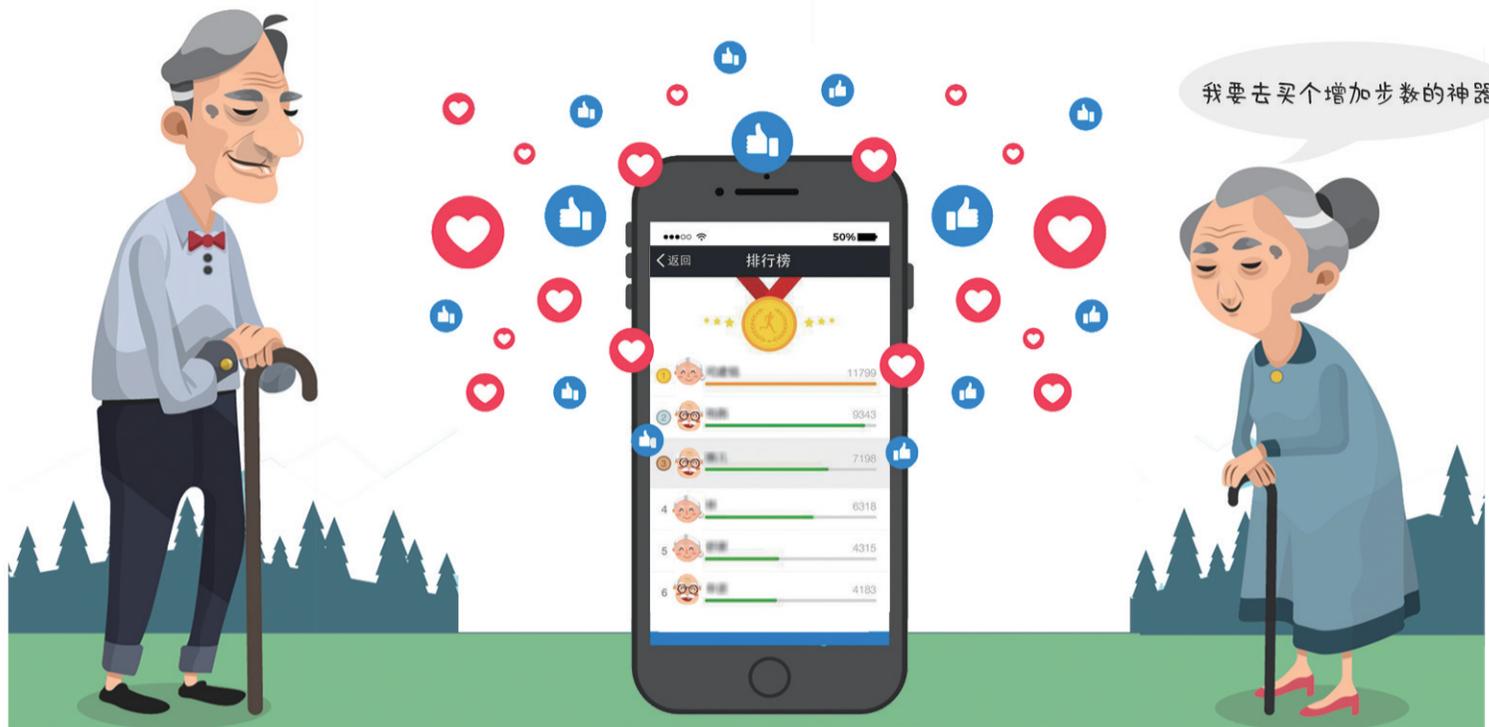


# 老人狂刷“存在感” 警惕身心被掏空



“我婆婆每天晚上都在刷朋友圈，看微信运动步数，看自己的点赞数，自己落后了，还不高兴。”合肥市民小范说起老年人狂刷存在感的话题，首先想到的就是自己的婆婆。记者在采访中发现，不少中老年人每天对外的形象都很忙碌且充实，但是内心世界却很孤独甚至抑郁。安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹针对这样的情况，给出了建议：如果这样的行为超过了能掌控的范围，影响了生活，就要注意了。

□ 李皖婷 牛红磊 记者 祁琳

## 邻居口中的老好人 回到家很苦恼

李阿姨退休几年了，在大家看来，李阿姨是一个非常有爱且热心的邻居，她每天都笑呵呵的，与人为善，经常帮助大家，谁家孩子一时没人照顾，她可以帮忙带上一段时间，她常做一些面点，也经常分给大家吃。

李阿姨特别喜欢孩子，她每天会在小区里散步，看到谁家的孩子，都要上去打声招呼，逗逗孩子，小区里的孩子都认识这位“李奶奶”。

邻居王阿姨说起李阿姨就止不住地称赞，她是新手奶奶，带孙子并不在行，在孙子很小的时候，就常常麻烦李阿姨，“现在孙子跟李阿姨的感情比我还亲呢。”王阿姨说，有一次孩子生病带去了医院，打针后哭闹不止，王阿姨实在没辙了，临时打电话喊来了李阿姨救急。

王阿姨还说起一件事，她带孩子睡觉，孩子总是不停打闹安静不下来，那时正值初春，王阿姨怕孩子感冒，不得已晚上喊来了邻居李阿姨哄孩子睡觉，李阿姨来了之后，孩子还真的安静了下来，乖乖睡觉了。从那之后，王阿姨当李阿姨是“救命稻草”，一有情况，就找李阿姨。

李阿姨也不嫌麻烦，总是乐于助人，但她的儿子私下告诉记者，李阿姨回到家里其实还是很孤单的，“也许我一直没有结婚，是母亲的心病，她渴望有一个孙子吧。”

在外狂刷存在感，在邻居心里是一个乐观向上的老人，回到家中，却也时常陷入没有孙子围绕的苦闷中。

## “步数狂”婆婆让儿媳买增加步数的神器

合肥市民小范说起自己婆婆的日常生活，总结就是——不停地刷朋友圈。“忙着点赞，忙着发朋友圈，忙着拉票，忙着看运动步数……”

小范介绍，她结婚后便与婆婆住在一起，爱人在外地工作，周末才能回来，平时的生活她是早出晚归，婆婆大部分时间是一个人在家。

婆婆每天早上起来第一件事，就是看微信，看看朋友圈，然后向熟悉的人，还有家人、同学群里发“早上好”的动图，“一天都没落下”。

“去了什么地方，中午烧了什么菜，看到了什么电视……”小范介绍，婆婆的朋友圈内容可以分成这几种，而且她常常给别人点赞，也常常看自己发的是否有有点赞，还与小范分享，“有时候没人点赞，

她一开始总抱怨，怎么就没人点赞呢，怎样才能让大家给自己评论更多，是否有技巧？”

不过小范说，婆婆最痴迷的还是微信运动里面的步数，为了能遥遥领先，她经常出门走路，“虽然说走路能锻炼身体，但是她这个走法，估计时间长了会伤害自己。毕竟年纪大了，腿脚、膝盖情况也许并不适合长时间走路。”

有一天晚饭后，小范与婆婆一起在沙发上看电视，突然婆婆站起来，拿着手机要下楼，小范问婆婆是不是有啥急事，婆婆说自己步数离第一名还差几百步，她要下楼去补回来。

更让小范哭笑不得的是，婆婆居然还知道有一种像摇摆时钟一样的步数神器，把手机夹在上面晃就行，还让小范给她淘宝一个。

## 两位老人每天来社区“呱蛋”

合肥瑶海区一位社区工作者小王告诉记者，在社区里，有两位老人每天会来社区“报到”，一位陈奶奶，另一位樊奶奶。

“陈奶奶一人独居。”小王介绍，每天上午九点左右，她就会来社区，反映一些鸡毛蒜皮的事情，譬如对门邻居养的狗，她会说狗在电梯里拉屎，哪里树死了，哪里车子堵住通道了。

还有一位樊奶奶，与陈奶奶类似，家中唯一的儿子患有精神病，她的老伴去世了，樊奶奶总是怀疑自己受到不公平的对待，每天会来社区反映问题，基本上是一些政策性问题。工作人员理解樊奶

奶的苦处，总是不厌其烦地向樊奶奶解释，樊奶奶也经常重复着，“你人真好，我家孩子要像你一样就好了。”

在小王看来，这两位奶奶都是太孤单了，找不到可以诉说的地方，家里离社区近，所以经常来社区刷刷“存在感”。

这样的例子还有很多，小王说，有一位阿姨一直很注重形象，也很喜欢文体活动，周围的姐妹都挺羡慕这位阿姨的生活，而这位阿姨也更加注重外人的看法，忙着练舞，为了保持身材，还去吃减肥餐，时间一长，身体都吃不消了，家人也有意见了。

## 专家：超正常范围的“刷存在感”要注意

“有一位老人曾来我院治疗过，退休后有爱好书画书法，经常参加一些展览、比赛，到后来已经到了痴迷的地步，无论什么展览、比赛都要去。有一些明显带有欺骗性质的，或者是可有可无的，老人都要去，赢得一些奖状、证书。”安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹向记者讲述了一位曾经“狂刷存在感”的病人，她针对老年人“狂刷存在感”也给出了看法和建议。

很多老年人是个性所致，性格上强势、要强，在曾经的工作岗位上、家庭中处于重要地位，存

在感很强，年老退休后，社会功能下降，决策权下降，心理上会有失落感。

“不过个性特征难以改变，老人会有一些刷存在感的表现，但是如果是一些能掌控的活动，不影响生活，这也是一种正常的生活状态，还是有好处的。”王莹表示，如果这些行为已经超过正常的生活，影响到正常的生活，就要注意了。“此外也有一些因身体疾病导致的认知减退，这也会导致这种情况，这样就需要去专科医院进行治疗。前面所说的痴迷得奖的老人就是这个情况。”