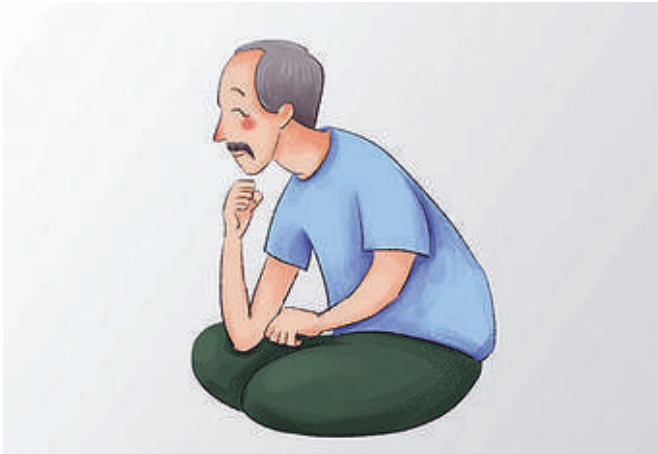


暑假带孙压力大 ,爷爷焦虑了

阅读提示

因为暑假带孙 ,老钟近段时间容易激动发火、失眠、胃口差 ,血压也一直不稳定 ,医生说他陷入了 暑期焦虑 。



有的爷爷奶奶说暑假带孙钱包吃不消 ,杭州70岁的老钟说 ,他精神上也吃不消。因为暑假带孙 ,老钟近段时间容易激动发火、失眠、胃口差 ,血压也一直不稳定 ,来到省人民医院精神卫生科诊室 ,医生说他陷入了 暑期焦虑 。

每天忙得头晕眼花

老钟和老伴退休后就到杭州给儿子带娃。孙女进入幼儿园后 ,夫妇俩过了一段规律的生活 ,早晚接送孙女即可。但随着孙女上小学一年级 ,幼小衔接 ,暑假恶补 ,两人的生活规律被彻底打乱。

孩子爸妈给孙女制订了详细的学习时间表 ,几乎每天都排得满满的。我们老两口轮流接送孙女上培训班 ,大热天的 ,大人孩子都遭罪。老钟叹口气说。

如今孙女已读五年级 ,今年的超长寒假、刚上两个月课又放暑假的情况 ,更加重了老两口的负担。我有高血压 ,老伴有糖尿病。老伴主要搞家务 ,我负责送孩子去培训班

8月的高温 ,让老钟猝不及防。地面温度五六十摄氏度 ,有时培训班一课连着一课 ,三四个小时 ,我只能找个阴凉处歇歇。回到家一身汗 ,头晕 ,脚像踩棉花一样没力气。老钟感慨 ,时间长 ,高温 ,暑期带娃是老人一年中最辛苦的日子。

提心吊胆怕有闪失

暑假里 ,隔代亲 也闹出不少矛盾 ,大多因孩子学习而起。一次 ,孙女白天高温上培

训班 ,晚上睡得较晚 ,老钟早晨就让孩子多睡了会。没想到 ,儿媳妇外出办事顺便来 查岗 ,发现8点钟了孩子还在床上。当晚 ,小两口火力全开 ,不仅把女儿训得泣涕涟涟 ,老钟也因 太纵容 而被数落。

最让老钟提心吊胆的 ,还是怕孩子磕到、碰着、病了。7月初 ,孙女在玩耍时小腿上磕出一大块瘀青。虽然儿子儿媳没说什么 ,但脸色却阴沉了好几天。现在带孙女外出 ,老钟精神都高度紧张 ,生怕再有什么闪失。

为此 ,老钟失眠、食欲减退、莫名紧张 ,老毛病高血压也起伏不定

建议老人量力而行

经过评估 ,钟大伯属于轻度焦虑 ,先进行心理疏导 ,若还不行 ,考虑给他用点抗焦虑的药物。省人民医院精神卫生科主任苏衡说 ,像老钟这样来到心理门诊 吐槽 的不多 ,但一到暑假老人成了 全职保姆 的并不在少数。原有的生活节奏被打乱 ,再加上一部分老人本身就患有高血压、糖尿病等慢性病 ,盛夏酷暑、压力大等因素很容易导致部分带娃老年人出现 甜蜜的苦恼 身体与心理出现问题。

在建议子女多担责任的同时 ,苏衡也建议老人应量力而行 ,在照顾孙辈遇到困难或问题时 ,及时向子女反映、沟通 ,表达自身的难处 ,并寻求子女的理解。若身体不适或出现失眠、坐立不安等焦虑情绪 ,要及时到医院请医生疏导与治疗。

(据《青年时报》《快乐老人报》)



先告状

老伴不让孙子尧尧玩太久平板电脑 ,让我每天带他出去玩。那天我要看一场足球赛直播 ,就说 :尧尧 ,今天我们不出去玩 ,你在平板上看动画吧。尧尧高兴地答应了。

过了一会儿 ,老伴从外面回来 ,进门就问 :尧尧怎么又玩平板了？

尧尧添油加醋告起状来 :爷爷不带我出去玩 ,净让我看动画片 ,把我眼睛都看坏了。

(市外 汪小弟 63岁)

下辈子还当我爷爷

我和12岁的孙女去书店看书 ,孙女看到一件装饰品想买 ,对我说 :爷爷 ,您手机微信上有钱吗？借给我十元钱 ,我下辈子再还您。

我啼笑皆非 :你这小人精 ,要钱就要钱 ,干吗说是借呢 ,花爷爷的钱不用还。

孙女很开心 ,小嘴像抹了蜜 :爷爷 ,我为什么说借您钱下辈子还 ,我就是想让您 ,下辈子还当我爷爷。

(市外 于运海 69岁)



讲文明树新风 公益广告



全社会都关心支持
 未成年人
 健康成长