

“你没忘记给孩子喝板蓝根吧？”

一句简单的问话,让身为老漂的母亲越想越纠结,最后得了抑郁症

多关心下老人吧,杭州七院的医生说,现在每月都会接诊10多例老漂患者

心里有了疙瘩,她之后做事更加谨小慎微,但越紧张越出错,开始恶性循环。



视觉中国供图

以为是老年痴呆,居然是抑郁症

病患中,陈斌华印象最深的是一位60多岁的阿姨。

“老两口从外地来照顾孙子,老先生发现,到杭州一年多,老伴突然有些老年痴呆了。”陈斌华记得,老人的症状是生活中经常忘事,比如说要给孙子做什么晚餐,等孩子放学,竟然忘记了;另外,平时家务做得很有条理,但突然什么事都做不好了。

“这种状态持续三个月,家人都怀疑她老年痴呆了。”但陈斌华诊断后发现,老太太是假性老年痴呆,其实是抑郁症,“病发的诱因是一句特别平常的话。”

有一天,孙子幼儿园放学回来,儿子问她,是不是忘记给孩子喝板蓝根了,“因为那段时间流感很厉害。她当天的确是忘记了,然后就开始自责,自己怎么这点事都做不好,万一孙子染上感冒,得了重病,可怎么办。”

心里有了疙瘩,她之后做事更加谨小慎微,但越紧张越出错,开始恶性循环。

“大多数老漂带孩子的时候都有很重的心理负担,虽然他们家庭关系和睦,子女对老人也认可,但老人自己很怕孩子没带好,内心紧张,压力很大,而且往往无法排解。”那位阿姨就是情况比较严重,“最终发展成抑郁症的不算多,一般10个当中有两个。”

更多的老漂们会形成心理障碍,陈斌华说:“将自己简单定位成管小孩的,所以生活围着孩子和小家庭转,极易产生孤独感和丧失感。”

陈斌华建议,老漂们跟着子女到新的城市生活前,一定要对自己有个合理的定位,带子女的下一代不是义务,要有自己的生活,如果原来有爱好,就继续保持,还要定时定量运动,另外就是在小区里找朋友,一两个就可,能相互倾诉,舒缓情绪。

面不是那个面,葱也不是那根葱

栗色短发,九分裤,橘红色上衣,付秦收拾得干净利索。来杭州前,她在河南老家的退休生活轻松惬意。

直到2016年初,外孙女出生,付秦和老伴离开家,南下杭州。到杭州后,付秦再也没跳过广场舞,“打扫卫生,做饭,照顾孩子,一天下来,累得骨头都要散架,哪还有劲跳舞。”

周末,女儿女婿会接手孩子,老两口能松口气。初来乍到,不适感从生活的点点滴滴中折射出来。大到环境气候,小到饭菜中的一棵葱。

一到夏天,付秦就尤其思念老家。“这里湿热湿热的,开空调吹得浑身疼,不开空调又闷得受不了。”付秦说起老家的气候,觉得那才是天堂。

饮食上,这里的小葱没味道,不如老家的大葱;面条都是碱面条,又粗又硬,不如老家的又细又软……一样的瓜果蔬菜,吃起来就是不对味。

刚来的第一年,她中途回家,再来时,行李箱里塞了大葱、馒头、香油,甚至芝麻酱,付秦想把老家的味道统统带来。

在杭州生活了快3年,付秦每次对女儿说到这里,都会说,“你们这里”,比如,“你们这里天气真热”、“你们这里怎么老是下雨”……

“就是觉得这里不是自己的家。”女儿女婿和老两口相处

融洽,但付秦一直觉得自己是客人:她把随身衣物都放在行李箱里,晾晒自己的衣服也极少去女儿卧室的大阳台,而是在自己房间的窗户外扯了一根晾衣绳。

只要女婿在家吃饭,她做饭前总是要先问女儿:“这个他(女婿)吃不吃?”

离家出走,去火车站的公交车也找不到

所有情绪总要有个出口,去年年底,付秦“爆发”了,她在一天早上,离家出走。

导火索是件小事:付秦那几天眼睛做了个小手术,有些不舒服,当天早上她起床说前天晚上没睡好,眼睛又痛了。老伴和女儿一个忙着做早餐,一个洗漱,没听到她喊疼。

付秦的失落和孤独感一下子涌了上来,她当时满脑子就一个念头,我要回老家。

她出门才发现,在这里生活了两年多,自己还不知道怎么坐车去火车站。平时的生活就是小区周边:买菜、遛娃。她几乎没有单独坐过公交车。这里对她来说是个完全陌生的地方。她隐约记得和平广场有一趟开往火车站的公交车,她去了那里,准备去火车站。但最后,付秦还是被孩子劝了回来,女儿特意带她去熟悉了小区周边的公交线路,“其实家门口就有车去火车站。说实话,我妈不知道如何去车站这件事,比她离家出走更刺痛我。”

女儿曾和付秦商量,他们可以请个保姆,但付阿姨不同意,“请人可是一大笔钱。”

经历了离家出走风波后的付秦,最近几个月内,结识了小区里另外两位老漂,偶尔会拉拉家常,她也开始早起晨练、饭后散步。

她说,自己对这里大概不会有归属感,“但会多想想开心的事,慢慢调整自己。”

新闻+

杭州首个“老漂族”工作室的故事 子女身家上亿,老人却哭到天亮

方秀云是中共杭州市委党校文化学与社会学教研部副教授,研究社会学,她创建了杭州首个为“老漂族”服务的“幸福家园工作室”。

“一开始也是因为身边的老漂族特别多,听到很多他们的故事。”方秀云的家在嘉南公寓,一个单元12户,其中家有“老漂”的就有七八户,“我先生跟我说起他一位老漂球友的故事,子女身家上亿,但他却常常失眠,甚至哭到天亮。我是研究老年社会组织的,我先生就说,为什么不去帮助这些老人呢?”

那是2012年,工作之余方秀云在“鲍大妈聊天室”当义工。“于是我想把把这个聊天室复制过来,给老漂们提供一个疏导负面情绪的渠道。”2013年开始做,一开始没有固定场地,就把老人们请到家里,喝喝茶聊聊天,交朋友,“参与的人也不多,主要是我们单元楼里的老人,后来知道的人多了,周边社区也有老人加入进来。”从最初四五个人,发展到现在五六十人。

如何帮助“老漂族”融入新的城市生活,建立有效的社会支持,是一个值得思考的问题。2016年6月,文新街道阳光社区提供了一间社区配套用房,给“老漂族”幸福家园工作室作为固定活动场所,方秀云请来了自己的同事、朋友,给老人们讲课,让他们学习剪纸、花艺、手工制作等手艺。“我们的工作就是帮助老人们重建朋友圈,创立学习圈,让他们在新环境里尽快建立新的社交圈。”方秀云说,聚会时间之所以定在每周三下午,也是因为上午他们忙着送孩子读书、买菜、搞卫生,根本忙不过来,只能下午抽一两个小时聚一聚,形式也很自由,感兴趣就来,不感兴趣就不来。对特别内向或心理压力特别大的老漂,他们还会请心理专家,提供“私聊”服务,方秀云自己就经常与老人们“私聊”。

幸福家园工作室的形式可以复制吗?“当然可以。”方秀云说,这个形式并不复杂,只要有社区愿意牵头做,她很乐意分享经验。她透露,已有别的街道社区来向她取经。

本报记者 詹丽华

本报记者 吴朝香

来杭州两年多了,付秦(化名)睡眠一直不太好,往往凌晨一两点才能入睡,有时凌晨突然醒来,就睁眼到天亮。她时常会头晕,心里突突跳,去医院做了全身检查,又什么毛病都没有。

老家的人羡慕她:跟着孩子在被称为天堂的城市生活。她总是说:还是咱们家里好。她也不止一次对女儿说:哪天你们不需要我了,我第二天就拉着箱子回家去。

62岁的付秦是老漂中的一员。

在杭州市第七人民医院老年科精神科主任医师陈斌华看来,到他这里就诊的老漂有和付秦相似的症状:失眠;觉得身体不舒服但又什么都检查不出来;莫名情绪烦躁。

“这几年,来做心理治疗的老年人中,老漂越来越多,我一个月能接诊10多例吧,老年人本身就会有很多心理问题,老漂们会尤其明显。”