

# 大爷突然脾气暴 失眠胸闷又来袭

## 原来是患上“退休综合征”，心病作祟

忙碌了一辈子，每个老年人都有度过安详快乐的晚年的权利。可事实上，不少老年人捱过了少年时的饥馑，走过了青年时的迷茫，度过了中年时的重压，却躲不过老年时的失意。还在上班的人总会长叹“要是现在就能退休多好”，可对于那些退了休的老年人来说，如何处理好这“又一次分离”，还真挺让人伤神。

■ 朱世玲 记者 李皖婷



### 故事： 退休后没会开，老干部抑郁了

退休前，陈大爷是单位里公认的好领导，整天有使不完的劲；可退休后，没人喊他去开会了，也不能部署工作，其他人投注在他身上的关心也少了。

有了落差，陈大爷非常不习惯，整日闷闷不乐，脾气也慢慢发生了变化——经常在家中唉声叹气，情绪显得很低落，儿女们和老伴一句话不对，就会招致他大发脾气。

“我爸爸的性格一直很随和的，做事情也有条理，以前即使遇到不高兴的事，也不会乱发脾气。可是现在，他如果遇到一点不顺心的事或者反对意见，就把问题想得很严重，继而大发脾气。平日里要么闷闷不乐不说话，要么就开口呛人，我都不敢回家了。”陈大爷的女儿说。

除了脾气“阴晴不定”，最近陈大爷还出现了心慌、胸闷、出汗、失眠、食欲不振的症状。有时快到早上9点时，他会变得更加心烦意乱，在家里走来走去，还会跟家人说：以前到了这个点，就该开会了。

好说歹说，女儿总算劝动陈大爷去看心理医生。医生说，陈大爷患上了“退休综合征”，是很多退休老年人的“常见病”。

“退休综合征”有多普遍？就连美国前总统乔治·布什1993年1月卸任离开白宫初期，心情也十分沉重。他的退休抑郁症整整持续了两个月才消散。

### 分析： “又一次分离”让人难以接受

“老年人退出社会的工作岗位，有的还是领导岗位，成为社会的一个普通公民，有部分人由于难以适应，难免会出现空虚、寂寞、焦虑、忧伤、抑郁等心理障碍。”安徽省精神卫生中心医生王莹解释说。

有统计显示，约有37%的人患有不同程度的“退休综合征”，男女比例基本持平。除了失眠、心慌、食欲不振等症状，“退休综合征”人群还会因为心理上的不适应，而有一些行为上的表现，比如管闲事、爱发火、不说话、把单位习惯搬到家里等。

为什么会这样？专家分析说，和幼儿上

幼儿园代表着与爸爸妈妈分离类似，退休也代表着又一次分离：离开熟悉的环境、同事、朋友，所以当事人会觉得焦躁不安。

此外，从忙碌到清闲，从同事朋友一大帮到门庭冷落，新的生活环境使不少退休老人无法适应，再加上身体逐渐老化，疾病不断增多，很多人感到心里突然被掏空了，觉得活得没有盼头了。有些人还会出现“怀旧心理”，喜欢沉浸在对往事的回忆中，继而产生“无可奈何花落去”的感叹。

### 支招： 要主动将自己融入社会中

其实，想解决“退休综合征”也并不算难，王莹就给出了四种方法，帮助老年人将高质量的生活和愉快的身心把握在自己手中。

第一是“动”，老年人要多运动。不同年龄段的老人要注意“动静结合”，加强身体的适度锻炼，循序渐进，持之以恒。

第二是“仁”，其核心就是爱人。与人亲善，待人宽厚，容人容事，乐于同情和帮助别人，有利于自身的心理健康。专家认为，同情与援助他人可以提高自身的免疫机制。

第三是“智”，就是勤于学习，科学用脑，用科学的知识指导养生保健。步入老年一个重要的行动就是重新学习，丰富精神生活，延缓大脑衰老。“树老怕空，人老怕松。”学习一点老年自我保健，老年社会学、老年心理学、家政学等很有必要。同时还要了解国内外大事，了解社会变更，学习新知识，更新观念，紧跟时代的步伐，主动把自己融入到发展的社会中去。

第四是“乐”，就是保持乐观情绪，保持好奇心，时刻保持积极向上的心理状态，即“正视现实，接受挑战；乐观豁达，安享晚年；适应今天，迎接明天。”快乐与豁达是一种宝贵的资源，不仅要会享用，还要善于发掘，更不能浪费。

王莹最后提醒，老年人应积极调整不健康的心理状态，保持心境和谐。若无法自己调适，也不要讳疾忌医，应及时至专业的医学机构就诊。



### 《弹腿拳》

出版社：  
安徽科学技术出版社  
定价：25元

内容简介：该书是“中国传统武术名拳系列”之一。全书介绍了弹腿拳概述、精华功法、套路展示、技击解招、拳理通览、学练指点，由作者亲自示范，图文并茂。



### 《劈挂拳》

出版社：  
安徽科学技术出版社  
定价：26元

内容简介：该书是“中国传统武术名拳系列”之一，全书介绍了劈挂拳概述、精华功法、套路展示、技击解招、拳理通览、学练指点，由作者亲自示范，图文并茂。



●F.8309女，合肥部属科研机构副研，留美博士，31岁，1.63米，未婚，秀外慧中，肤白气质佳，经济住房优越，独女，高知家庭。诚觅40岁以下，1.70米以上，硕士以上，在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。

●F.8762女，合肥大型国企财务，24岁，1.65米，本科，未婚，端庄贤惠，温柔知性，经济住房条件好。诚觅32岁以下，1.72米左右，专科及以上，综合素质高，有稳定职业的未婚先生牵手，永结同心。

●M.9267男，合肥电力公司工程师，36岁，1.73米，本科，未育，英俊进取，风度好，爱好广泛，经济住房优越。诚觅一位34岁左右，1.60米以上，大专以上，秀外慧中，职业稳定小姐相爱终生。

●M.9238女，合肥区政府，25岁，1.74米，本科，未婚，品貌好，沉稳重情，车房俱全，干部家庭。诚觅一位26岁以下，1.60米以上，肤白苗条，温柔文静的未婚小姐爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室)，免费安排约见。咨询电话：0551-62839952(崇老师)。