

伴侣或朋友离世、疾病、退休落差……

这些会打破老人的心理平衡

随着老龄化程度的加深,老人心理健康问题日渐凸显。家住长福社区的老戴前不久听到一个噩耗,多年好友突患心梗离世,老戴很伤心。之后的一段时间里,老戴连着好几天都做噩梦,不是梦见自己出车祸,就是梦见自己生病了。其实,这是老戴的心理出现了问题所致。而连日来,记者走访发现,不止是朋友的离世,还有退休落差、疾病、伴侣离世等因素都会对老年朋友的心理产生巨大的影响,甚至会打破老年人的心理平衡。

亲友离世,心理打击大

采访中,记者发现,其实不止老戴,许多老人在面对伴侣或好朋友的离世时,心理上都会遭受一定的打击。

“此前我一直没当回事,这次国庆节回家,我才发现问题有点严重。”家住狮城帝苑的小蔡向记者介绍,今年5月份,她的父亲因车祸不幸去世。父亲去世后,她接母亲在自己家中住了一段时间,后来母亲说住不惯,又一个人回乡下住了。虽然市里到乡下也就20多分钟的时间,但因为要工

作还要照顾孩子,所以平均下来,小蔡一个月也就回家一两次。今年国庆假期期间,小蔡回娘家的时候,发现母亲状态不是很好。“起初,我以为是母亲身体不好,就带她去医院作了检查,可检查结果显示身体没什么问题。”直到晚上,小蔡撒娇要跟母亲一起睡,与母亲夜谈时,母亲才道出了心声:“白天忙家务时还好,到了晚上闲下来的时候,就会觉得胸口闷闷的睡不着,然后就拿出手机翻看你爸的照片,这一翻就是一

晚上。”与母亲夜谈后,小蔡这才发现了问题的严重性,母亲还没有从父亲离世中走出来。于是,与丈夫商量后,小蔡一家决定搬回娘家住,希望用亲情的陪伴帮助母亲尽快从悲伤中走出来。

在面对亲友离世,还有些老人会刻意回避。他们认为,有同龄人去世,就证明自己快走到死亡这一步了。年近七旬的老林在妻子去世后不久,就跟儿女交了自己的财产情况,“就怕突然有什么事,来不及安排。”



黄韵诗图

相关链接

谁来守护老人心理健康?

“面对亲友离世、疾病来袭与退休落差,家人的陪伴与鼓励最能安抚老人的心。”国家二级心理咨询师小余表示,除了增加家人陪伴时间、积极参加社区活动,政府要充分发挥公共卫生服务角色,比如:采取集中的形式开展心理评估和心理健康宣传,了解和掌握老年人心理健康状况与需求,做到疾病早发现、早治疗,切实改善老年人心理健康状况。同时,加强老年人心理健康知识宣传,制定老年人心理健康服务法规,广泛开展老年人心理健康服务,为老年人提供心理健康支持。

另外,记者从石狮卫健局获悉,在今年的老年健康宣传周活动中,石狮市卫健局组织全市9个镇(街道)及相关部门共同开展“提升健康素养、乐享银龄生活”2020年石狮市老年健康宣传周活动,同时要求基层卫生健康职能部门和卫生院(社区卫生服务中心)重视老年人心理健康,为老年人的心理健康保驾护航。(记者 刘晓娟)

疾病来袭,害怕遭人嫌弃

“比起死亡,最怕疾病来袭,遭人嫌弃。”年过六旬的蔡阿姨向记者介绍,大孙子出生时,她就开始了带孙生涯。刚开始那几年,她身体好,儿子儿媳十分放心。儿子儿媳是做生意的,比较忙,经常一周才回来看看孩子一次。“别人都觉得儿子儿媳把孩子交给我是不孝顺,我却特别享受这种感觉,一方面我特别喜欢孩子,另一方面,我觉得能帮助儿

子儿媳带娃,不止是替他们分忧,更多是证明我还不老。”蔡阿姨说,可是直到去年,她被查出高血压和糖尿病。“自那以后,儿媳就把工作辞了。”蔡阿姨告诉记者,之后,只要儿媳在,就拒绝她参与照顾两个孩子饮食起居。“我觉得儿媳对我产生了歧视,她让我有了很深的自卑感。我觉得我还是能照顾孙儿的,可儿媳却不愿意再让我照看了。”蔡

阿姨说。

采访中,同样因身体原因而害怕遭人嫌弃的张阿姨告诉记者,患脑梗前,她喜欢骑车,每个周末都会跟着骑行队一起骑行锻炼。可是,自从患了脑梗后,张阿姨想再次参加骑行活动时却遭到家人的反对。不仅如此,过去的玩伴也都纷纷劝她不要骑了。虽然玩伴是出于关心才这么说,但也让她感觉不是滋味……

退休落差,内心空缺又迷茫

相比死亡与疾病对老人心理产生的影响,退休落差也成了时下不少老人难以克服的心理问题之一。

某国企退休人员老刘告诉记者,上班那会,每天忙进忙出,虽然累但觉得很充实,觉得自己是公司里不可缺少的人。可是退休后,这

样的忙碌生活不见了,突然觉得自己一天不知道要做什么,内心十分迷茫。与老刘有着同样感受的老王向记者介绍,退休后,家务事一直是老伴一个人张罗,有时,看到老伴在做家务,他也想帮忙,却不知该从何处下手。有一次他主动提出帮老

伴择空心菜,结果把茎都给去掉了。老伴气得当场就数落他不会过日子,说那个茎可以配上肉炒一盘好菜。被老伴数落后,老王也不敢上前帮忙,每天不是外出锻炼就是在家看书。他直言:“感觉自己就快变成一个‘废物’了。”

公安交管“放管服”改革惠及民生

优化营商环境 12项新措施 11月20日实施

(上接一版)

免检“扩容”: 有你车子的份吗?

在此次推行的12项新措施中,“扩大机动车免检范围”无疑是最受群众关注的。在市交警大队车辆管理中队服务大厅内,记者注意到,许多群众在展板上看到这项措施后,有的大为高兴,有的则对自己车辆是否还可享受“免检”,以及可享受的“免检”次数表示疑惑。就群众关心的相关问题,记者采访了车辆管理中队相关业务负责人。

“以前我们就有推行‘六年免检’,从11月20日起,‘免检’的范围扩大了。”相关负责人告诉记者,此次改革在机动车安全技术检测方面的变化主要有两点:一是可享受免检的车辆范围扩大了,以前的“六年免检”,针对的是6座以下的非营运小型微型客车,现在,6年以内的7—9座非营运小型微型客车也都被纳入免检范围,即9座以下的非营运小型微型客车(面包车除外),新车登记6年内均无需到检验机构进行安全技术检验,只需要每两年凭交通事故责任认定书、车船税纳税或者免证证明,申领一次检验合格标志即可。二是年检周期调整了。对于9座及以下非营运小型微型客车(面包车除外),如果新车登记超过6年不满10年的,检验周期由以前的“每年一检”调整为“每两年一检”。当然,如果车辆发生造成人员伤亡的交通事故,或者非法改装被依法处罚的,其年检周期不能享受“每两年一检”的待遇。至于10年以上的非营运小型微型客车,则和原来一样,仍然每年检验一次,15年以上的,则是每半年检验一次。

针对免检车辆年限计算中,一些群众不清楚的地方,相关负责人表示,“免检”新措施是11月20日开始实施,所以在11月份是否已经年检过对可享受的免检次数有所影响。“如果今年已经年检了,且是第7年的车子,那么明年可以免检,而后年、大后年,也就是第9年、第10年需要正常参加检验。如果今年已经年检的是第9年的车辆,则不再享受免检政策,明年需要正常参加检验。”

据统计,截至11月20日,石狮机动车拥有量超过24万辆,其中汽车数量达146760辆。在这些汽车中,非营运小型微型客车(不包括面包车)的数量达127158辆。随着机动车免检范围的扩大,这些车辆都将从中受惠,比如,许多

市民家中的商务车、七座SUV等。

异地通办: 摩托车转籍好便捷

石狮是个外来人员较多的城市。一些外来人员来到石狮后,想将老家的摩托车换成石狮的车牌,或者有的人在石狮购买小车,便想将挂石狮牌照的摩托车改成老家的……这些涉及摩托车转籍的事情,在以往办起来较为麻烦,摩托车车主主要两地跑才能办完手续。而从今年11月20日起,随着“摩托车转籍异地通办”新措施的实施,车主们便不用再“两地跑”了。

“现在摩托车转籍方便了,申请人想转到哪里,就在哪里的车管部门申请即可,不需要再回迁出地提取纸质档案,办理验车等手续。”相关负责人举例说,如果有人想将挂石狮牌照的摩托车转籍到老家江西,以前需要先到石狮办理转籍手续,然后再自己拿着纸质车辆档案去江西办迁入手续。现在不需要这么麻烦,车主本人只要在江西车管部门直接申请,即可将摩托车转籍到江西,车辆的档案信息将通过网上传送到江西。这样一来,车主便可以节省往返所需的时间和经济成本。当然,想要享受这种“异地通办”,迁出地的车主与迁入地的车主必须是同一个人。

采访中,相关负责人提醒市民,申请摩托车异地转籍,车辆必须要在检验有效期内。也就是说,必须是“有年检”的车辆,申请转籍时“未年检”的车辆是无法办理的。另一方面,如果车辆还有道路交通安全违法行为记录未处理,或者涉及交通事故未处理完毕的,也无法申请转籍。

统计数据显示,截至11月20日,石狮共有摩托车98786辆。“摩托车转籍异地通办”新措施的推行,将大大方便许多想转籍的摩托车车主。为落实好这项便民措施,市交警大队车辆管理中队提前对窗口工作人员及相关民警进行业务培训,并采购好办理业务所需的配套设备。同时,提前按照档案电子化要求,前段时间已开展摩托车档案电子化工作,对新注册登记摩托车档案资料全面实行电子化。

全面实行电子化。除了“摩托车转籍异地通办”外,此次公安交管推出的12项新措施中,还有一项值得关注,那就是“摩托车驾驶证全国一证通考”。所谓“一证通考”,即只要凭身份证件即可考摩托车驾驶证,具体规定



为:对内地居民和取得港澳台居民居住证的港澳台居民初次申领、增驾摩托车驾驶证,只审核居民身份证或港澳台居民居住证。但不包括持有军队、武装警察部队、境外机动车驾驶证申请驾驶证。

限制放宽: 你支持“老司机”吗?

“老司机”真的要来了!在此次公安交管12项优化营商环境新措施中,“放宽小型汽车驾驶证申请年龄”是一项备受社会关注的措施。据市交警大队车辆管理中队一位窗口工作人员介绍,在11月20日新措施实施之前,就已经有市民从网上看到相关消息后前来咨询。从咨询的内容来看,不少市民对于“放宽申请年龄”有些误解,认为70岁以上的老人也可以和年轻人一样去考驾驶证。其实,新措施对于70岁以上老人申请考还是有所限制的,那就是,申请者必须先通过“三力”测试,即记忆力、判断力、反应力测试,只有这

“三力”合格了,才能参加驾考。而且,70岁以上老人并非什么类型的驾驶证都可以考,仅限于C1、C2、F类,即只适用于初次申领、增驾小型汽车、小型自动挡汽车、轻便摩托车驾驶证或者临时驾驶许可。

“70周岁以上可以考驾驶证,你会同意家里的老人去考吗?”就此问题,记者在车辆管理中队服务大厅内随机采访了几位市民。一位姓黄的市民表示,其父亲已经72周岁了,身体还比较硬朗。不过,他并不支持老人去考驾驶证,在他看来,“老司机”的交通安全让人担忧,毕竟,开车不仅需要依靠体力,还要求驾驶人对道路状况有一定的判断能力和反应能力。另一位姓蔡的市民则表示,如果其已经71周岁的父亲有想去考驾驶证,只要“三力”测试会过,他还是会支持的,“如果老人自己会开车的话,有时想出去转转也比较方便。要不然现在出去时都是骑电动车,我觉得还不如让他开小车更安全些。”

从一些市民回答的情况来看,他们对于“老司机”现象大都持谨慎态度,一方面,他们认为放宽小型汽车驾驶证申请年龄,可以让许多老人出行更方便,特别是对于那些子女没在身边的老人,自己有了驾驶证后,出行时就多了一个选择。另一方面,他们也认为,70周岁以上的老人毕竟年龄较大,身体的各项机能比不上年轻人,对其申请考取驾驶证前的“三力”测试更应严格把关,即便拿到驾驶证,开车上路时也应谨慎驾驶,避免长途驾驶。

(记者 林春凯)

敬老爱老

石狮学生开展爱心敬老服务活动



本报讯 11月21日,石狮市第五实验小学爱心志愿服务队走进石狮市慈爱老人福利院,开展以“敬老爱老,让爱传递”为主题的爱心敬老服务活动,与老人共度温暖时光。

活动中,志愿者们将冬季保暖衣物、生活用品等慰问品,亲手交给老人。随后,志愿者们还为

老人精心准备了形式多样的表演,给老人们留下温暖美好的回忆。

采访中,第五实验小学爱心志愿服务队负责人表示,此次为老人送温暖活动,既是同学们尊老敬老的一种体现,也是宣扬雷锋精神的一次实际体验。

(记者 蔡怡婷 郭雅霞)

家长里短

父母劝女儿别总往娘家跑 背后的用意却是为女儿好

王女士刚结婚没多久,对于小家还缺乏基本的认识,甚至觉得生活状态改变不大,依然会在周末回娘家蹭饭,甚至逢年过节还要长住。在王女士看来,结婚后的生活并没有多大的变化。

本以为这样的快乐时光能持续下去,但娘家的父母似乎察觉出了什么,没等王女士的丈夫开口,两位老人就先把女儿说了一顿:“你都嫁人了,就别总往娘家跑,成什么样子!”

这话让王女士心里很委屈,觉得父母重男轻女,难不成“嫁出去的女儿真的是泼出去的水”?面对

王女士的疑惑,家有女儿的您,又是怎么看的呢?

很多娘家人站了出来,表示自己也曾这样对待出嫁的女儿。李阿姨就是其中一位。她认为,王女士娘家的建议是为了女儿未来的生活着想,毕竟小两口将来是要跟婆家一起过日子的,若是频繁回娘家会引起婆家人的不满,到时候日子不好过的还是女儿。还有的老人认为,倘若娘家成了避风港,那王女士永远不会成熟,更不懂得婚姻中磨合的重要性。所以本着为了女儿好,他们也会劝出嫁的女儿别总往娘家跑。(娟子)

持续无雨,菜地“喊渴”



对于许多人来说,只要天气晴好,一天的心情也会很好,但最近一段时间,看着持续晴好的天气,一些菜农却忧心忡忡。

“你看这葡萄,种植三年了,长势一直很好,但现在许多叶子已经枯萎落下了。再这样下去,估计这些葡萄都会枯死掉。”在石狮市锦尚镇奈厝前村洪埔埔仔山,菜农老吴指着一片葡萄地告诉记者,往年葡萄要等到冬至前后才落叶,而今年,由于雨水少,加上菜地旁边用来蓄水的两个水塘都没什么水了,得不到浇灌的葡萄出现了枯萎现象。

“喊渴”的不仅是葡萄地,还有旁边连片的菜地。老吴带着记者在菜地里转了一大圈,入目所见,许多菜都是“蔫”的。记者抓一把菜地里的土块,用力一揉就成了细碎的土粒,未见其中有湿土。

这片菜地属于石狮市合顺蔬菜种植专业合作社。这是石狮第一家注册的农业合作社,经营着这片5.33公顷的菜地。十余年来,菜地的灌溉用水都来自菜地里的两个水塘。11月19日,在菜农的带



领下,记者来到水塘边看到,这两个水塘已经见底,放在塘底的抽水机也露出半个“身影”。

在水塘边有个倒置的塑料瓶保护的电源开关,那是抽水机的电源控制处。菜农老吴接通电源后,记者看到,放在水塘中的抽水机周边泛起水波,但菜地那端却未见水管有出水。看着“鼓胀”的腕口粗的水管,记者用脚踩了几下,却发现“硬邦邦”的,似乎里面是实心的。

“一直没水,每次抽水,估计水管里很多都是泥浆。”合顺蔬菜种植专业合作社负责人胡先生告诉记者,这个合作社已经经营了十多年,此前都没遇到过像今年这样缺水的情况。据其介绍,往年这水塘的水一般都是满的,即便夏天用水量大的季节,水塘里最少也有半池水,十余年来,从未看到过“水见底”的情况。

由于抽水机用不上,几位菜农每天只能在水塘底部弄个深一点的坑,从中“捞”些水装到水桶里,能浇多少菜地就浇多少。“这些菜地,原本每天要浇三次,现在都没法全部浇一次了。”虽然挑水比较辛苦,但眼巴巴地看着菜地里的菜没水灌溉,菜农更是心急。

在这片菜地周边走访时,记者注意到,其他不少菜农也面临“缺水灌溉”的问题。就此问题,记者向市农业农村局工作人员作了反映。工作人员表示,今年石狮降雨量少,许多农田都面临缺水的问题。针对此,该局已经要求各镇对缺水严重的农田、菜地进行摸底,统计,在寻求解决办法的同时,也争取向上级申请一些补助经费。(记者 林春凯)