

男人其实更脆弱

老爸

让我陪您向前

冲!

辛苦了几十年,父亲终于退休了,做子女的也松了口气,本以为父亲这下可以赏花弄草、安享晚年了。可问题出来了!原本开朗外向的父亲变得沉默寡言;原本随和可亲,现在变得性情暴躁;原本极少生病吃药,现在却总说这痛那痒,有空就往医院跑……曾经大山般的父亲为何变弱小了,变古怪了,甚至不可理喻了?

“父亲节”来临,特奉上此策划,让儿女们对退休后的父亲多些了解和理解。那些“不可理喻”的背后也许是他们无法言说的烦恼和痛苦。

A 退休一年老了十岁

最近,记者听到身边有几位朋友抱怨,退休后的老爸“性情大变”。

一位朋友的父亲是某单位的总会计师,以前朋友很多,人很开朗外向,整天忙忙碌碌,电话不断。朋友原以为忙碌了一辈子的老爸退休后应该很享受,谁料这一清闲下来,老爸反而没了往日的精神。变得不爱说话,也不爱和人交往,后来甚至把手机都停掉了。退休一年,人像老了十岁。

另一位朋友的父亲是某政府单位的处级干部。退休前是个工作狂,很少生病。今年年初,这位父亲有两位老领导先后去世,他便总觉得自己身体不舒服,去医院全面检查了几遍也没查出问题。子女要他坚强些,惹得他勃然大怒,说子女不孝顺、不重视他。

退休前后老爸们为何判若两人?心理专家谢海燕说,她在门诊接诊过不少这个年龄段的男性患者,他们的“问题”可能不同,但心理量表的测量显示,都有不同程度的焦虑或抑郁,问题的症结就在于退休后不能适应新的社会角色而出现了心理障碍,这就是所谓的“退休综合征”。

谢海燕说,“退休综合征”似乎更青睐某些人——

一是事业有成,有实权的人。这些人退休前受人尊敬,掌声、喝彩、赞扬不断,一旦退休,由有用转为无用,从前呼后拥到门可罗雀,如此的反差,心理上便会产生巨大的失落。

二是“工作狂”,缺乏兴趣爱好的人。这些人一旦退休后,无事可做,生活没有了重心,而且枯燥乏味、缺乏情趣、阴暗抑郁。

三是不善表达,人际关系不佳的人。他们退休后更易感到孤独、苦闷,烦恼没有朋友可倾诉。

很多男性,对于退休后带来的孤独、失落、焦虑,羞于面对和向亲人提及。他们可能会过度关注身体的不适,以引起身边人的关心。心理的问题得不到正视和解决,日积月累往往可以引起一些疾病的发生。曾有心理学者对某市 20 位同一年从处级岗位上退下来的干部进行追踪调查,结果发现,这些退休时身体并无大碍的人,两年内竟有六位重病缠身。

退休,对中老年人来说,真是一道“事故多发”的坎。特别是老爸们!

B 老爸退休更易“宅”

为何是老爸们更易出现“退休综合征”?

中国的各个城市都有老年大学,这是为了丰富老人们退休生活而设立的机构。然而,记者了解到,在这些老年大学中,学员中女性占了 80%~90%。每天清晨、晚上和周末,公园和广场上,都能看到许多退休阿姨又是唱又是扭的,不亦乐乎。一帮姐妹们退休了,相约着逛街、爬山、旅行、四处吃美食……

和女性退休后色彩斑斓的生活相比,男性们的退休生活则闷得多。很多男性选择宅在家里看书、看电视、打电脑游戏……就算是出门,多限于在小区里打牌、打麻将,只有少数会选择旅行,或参加社团活动。

据香港大学的一项调查显示,香港老年男性与老年女性相比,往往更容易产生孤独感,出现抑郁、易怒、偏执等心理症状。谢海燕分析,这一方面与男性“要强”的天性有关,不愿意在人前示弱。女性则能够通过经常通过唠叨、拉家常等方式与其他人交流,很少存在这些心理问题。另一方面与中国传统的家庭模式有关,一般是

“男主外,女主内”,男性退休后,活动范围由外转向内,社会角色的变化给老年男性带来的冲击和体验更加强烈。相反,女性在这方面的变化不大,她们只是减少了一种社会角色,在家庭中的角色基本没有改变。对于很多家庭来说,此时子女已长大成人,女性从繁重的家务中解脱出来,更加轻松,反而会焕发“第二春”。在一些家庭常能看到,退休前夫妻俩看去年纪相仿,可退休后没过几年,男人就显得比女人老很多。

就算是同样宅在家里,对于天伦之乐,老爸很可能也比不上老妈。孩子们多是母亲一手带大,母子关系更为亲密。老爸退休了,有更多时间待在家里,却发现无法与孩子沟通。一位朋友讲述,他的父母退休后就到与他同住。一次他的母亲回老家了,把老爸留在这里,老爸有什么话要和他讲,竟然是通过远在老家的母亲打电话来转告。

长期宅在家里,不与外界沟通,甚至与家人的交流也少,这样的男人发生老年痴呆症的风险也会增加。

C 老爸们也有更年期

老妈有更年期,其实老爸也有!如果更年期恰逢退休期,那就有老爸们受的了。

泌尿外科吴文起副教授介绍,男性 50 岁后会因雄激素分泌的下降,出现一系列的功能障碍,继而影响到男性的躯体、精神心理和性功能,最终损害男性的生活质量,这叫做“男性更年期”,学名叫“迟发性性腺功能低下”。

男性更年期的症状多而复杂,并缺乏特异性。比如有的人会感到疲乏、精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、对周围的事物提不起兴趣;有的头晕心慌、四肢发凉,有说不清部位的疼痛、抑郁、焦虑、易怒、神经质也比较常见,常常影响这些男性的人际关系。

吴文起介绍,雄激素

的下降是每个男性的必经阶段,它带给每个男性不适的程度和持续的时间都是因人而异的。如果更年期恰逢退休期,那就无异于雪上加霜。

退休后的父亲正面临社会地位的转变,在家里的支柱地位被取缔,这时若又遭遇更年期,身体各种器官衰老信号频发,会增加他的“无用感”和“无助感”。或者是,许多男性退休后无事可做,就会对更年期引起的身体症状格外关注,甚至会胡乱猜疑,导致有的人反复到医院看病、检查。

吴文起解释,对于那些雄激素确实低于正常水平,生活质量受到较大影响的,医生会考虑给患者补充雄激素。不过,对于大多数男性而言,丰富了生活,转移了注意力后,就可以更为轻松地度过这个阶段。

帮老爸走出低谷,你可以做很多

退休和更年期都可能是老爸们的多事之秋,也是他们的低谷。帮老爸走出低谷,为人子女的我们可以做很多——

1. 开导老爸“认清形势”。对于原本有一定地位的老爸,要劝他做好开始“草根生活”的准备。把退休看成是人生的第二个春天,从头开始,活出另一种精彩。

2. 老爸的社会地位没有了,家庭地位切不可减弱。家里的事、工作的事多征求老爸的意见,让他感觉自己还有用。老爸再老也不能当弱者“同情”。比如老爸要来帮忙抬桌子,你可以悄悄把重量移到自己这边,而不要说“你那么大岁数,别动了!”

3. 帮老爸培养兴趣爱好。可以帮他重拾年轻时的各种爱好,也可以帮他开发新的兴趣。比如老爸有了写作的兴趣,你可以请高人把他的文章润色一下,发在报纸杂志上,会给老爸很大的鼓励。老爸开始学画画了,你可以把他的作品装裱了,挂在家里,骄傲地介绍给客人,这都会给老爸以成就感,让他愿意坚持下去。

4. 把老爸推出去。对于“宅爸”,你可以帮老爸组织些饭局,让他多结识同龄人。或把一些心态很好、活跃的老人介绍给老爸,让他把老爸带出家门,介绍进入各种社团。

5. 让老爸“潮”起来。你给自己买的 IPHONE、IPAD,也可以给老爸买一个,教他上网冲浪、开博客、偷菜、织围脖……这让你有更多共同语言的同时,也可以帮助老爸不与社会脱节,并在阿伯们中间树立新的“威信”。

6. 别让老爸老妈两地分居。很多人认为让老人过来带孩子是理所应当的事,造成两位老人的两地分居。别以为老人就不再彼此需要了,夫妻间一个会心的笑话、一个默契的眼神、几句熟悉的唠叨,甚至恼人的呼噜声都是愉悦身心的良药,是无人可以替代的。如果你一定要老人带孩子,那最好把两个老人都接过来,到了晚上或周末,给他们放放假,让他们有属于自己的时间,去娱乐或去锻炼。

(羊晚)

