



说好一起白头 ,你却先离我而去 老人如何走出失偶之痛

通讯员 王中渝

都怨我 ,都怨我 ,当时如果没有外出 ,就能及时发现 ,他就不会走得这么快了。市第三人民医院心理咨询室里 ,年近七旬的陈女士不停地重复着这句话。在丈夫因病在家突然去世后 ,她精神恍惚 ,情绪低落 ,吃不下饭 ,睡不好觉 ,总觉得对不住逝者 ,心理负担沉重 ,陷入自责中无法自拔 ,经家人帮忙来院做心理咨询。

接诊的咨询师曹海鹰介绍 ,在这种冷暖不定的季节里 ,极易发生疾病或引起旧病复发 ,有些高危老人衰弱的躯体很难适应气候的变化而走到了生命的尽头 ,丧偶是生活中最震撼的应激事件 ,对老年人的打击更大 ,近期就有几例因老伴离去情绪无法调节而来咨询的案例。

俗话说 :少年夫妻老来伴 。在经过了几十年的沟沟坎坎 ,两个人正应心手相携 ,安度幸福晚年的时候 ,倘若有一方 先走一步 ,不仅意味着失

去了生活的伴侣 ,更是从心理上一下子没了依靠 ,这让很多老年人从此一蹶不振 ,长此以往 ,后果不堪设想。据有关资料报道 ,失去配偶的老年人因心理失衡而导致死亡的人数是一般老年人死亡人数的7倍。因此 ,老年人丧偶后必须及时进行心理调适 ,方能走出丧偶的阴影 ,恢复正常生活。

那么如何走出丧偶的痛苦 ?

一、正确对待丧偶的现实。人的生、老、病、死是不可抗拒的自然规律 ,失去了几十年朝夕相处 ,休戚与共的老伴确是一件令人痛心的事情 ,但这是无法回避的现实。要冷静地劝慰自己 ,对老伴最好的怀念就是自己多保重身体 ,更好地生活下去。

二、避免自责。丧偶后 ,部分老年人常常会责备自己过去有很多地方对不起老伴。这种自责、内疚的心理使老年人整天唉声叹气、愁眉不展 ,削弱了机体免疫功能 ,可诱发其他躯体疾病。为此 ,丧偶老年人要主动求助心理医生和亲友 ,及时消除自责心理。

三、转移注意力。常言说 见物如见人 ,经常看到老伴的遗物会不断强化思念之情 ,加重精神上的折磨。因此 ,不妨把老伴的有些遗物暂收藏起来 ,尤其是最能引起痛苦回忆的那些物品。把注意力转移到现实生活中来 ,可根据个人兴趣爱好从事一些家庭和社会活动 ,如外出旅游、琴棋书画、种花养鸟、养鱼等。这样有助于驱散忧伤的情思 ,促进身体健康。

四、寻求新的生活方式。老伴过世后 ,原有的某些生活方式被迫改变 ,此刻孤独与不适感加重 ,应当重新调整生活方式 ,减少对旧生活方式的眷恋感。家庭中的夫妻关系是最重要的依恋关系 ,一旦丧偶 ,这种关系被无情地摧毁了 ,这时需要子女、亲友去填补 ,建立一种新的、更加和谐依恋关系 ,方能有效地减轻老人的哀思。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
每晚6:00-9:30

教进附小轮滑 全国总决赛获佳绩

通讯员 吕爱秀

本报讯 日前 ,2019年中国中学生轮滑锦标赛暨全国小学生轮滑训练营、2019年全国青少年体育俱乐部联赛轮滑比赛在江苏徐州开幕。市教师进修附小斩获2个团体冠军和个人4金2银2铜。

此次比赛由国家体育总局少司、教育部体卫艺司、中国中学生体育协会、中国轮滑协会主办。比赛为期三天 ,共设置了速度轮滑、自由式轮滑、单排轮滑球、轮滑阻拦赛四个项目。共有来自全国23个省329家单位的1600余名青少年运动员教练员参加。教师进修附小共派出8名学生参赛。

2019年中国中学生轮滑锦标赛暨全国小学生轮滑训练营徐州站为总决赛 ,可谓高手云集 ,全国各项目的佼佼者均汇集于此 ,比赛非常激烈 ,因为冠军只有一个。每个参赛选手都卯足了劲 ,希望在比赛中能技压群雄。

在教师进修附小 ,一年级学生就可以根据自己的兴趣爱好选择上轮滑课 ,轮滑课成为深受学生喜爱的阳光体育运动。校轮滑队的孩子们更是不畏艰辛 ,每天都会准时来到学校操场一侧的跑道上 ,在教练的口令中刻苦地训练。他们在轮子上展现力量 ,在桩的空隙里诠释活力 ,在摔倒的瞬间证明坚强。该校教师表示 ,正是日常刻苦训练 ,促使本次比赛取得辉煌成绩。



秋季游学忙

秋高气爽 ,景色怡人。为开拓学生视野、增长知识、亲近自然、感受生活 ,培养学生热爱自然的意识 ,日前 ,解放小学各年级开展秋季游学活动。图为该校二年级学生在温暖的阳光下唱着歌儿出发去香樟公园感受秋天 ,看落叶在林间飞舞 ,感受阵阵秋风轻拂带来丝丝的秋意。

通讯员 刘静 摄

公益广告
让森林走进城市 让城市拥抱森林
一颗烟头能毁掉千顷林海 野外游玩切莫携带火源上山!
永康市自然资源和规划局(永康市林业局) 永康日报社 宣

农贸综合市场(下园朱) 2020年度招标投标公告

农贸综合市场2020年度招投标于2019年10月17日开始 ,本次招投标项目有 :服装百货摊位、精品街商铺、山地货营业房、花鸟(宠物)营业房、水果、香蕉营业房 ,室内菜市场、逢市南杂货、逢市菜市场、逢市花木、逢市路边摊(行业众多)摊位。具体事项欢迎咨询。
咨询电话 :13506797312 527312
农贸综合市场
2019年10月15日

招 租

永康市经济开发区西朱综合市场摊位、营业房、厂房 ,根据公平、公正、公开的原则 ,现向社会公开招租 ,望有意者前来报名 ,报名带身份证。
报名时间 :2019年10月23日 - 10月25日
联系电话 :684125 665546
永康经济开发区西朱村村委
2019年10月18日

注销清算公告

永康市方岩镇后山头幼儿园于2019年8月29日经理事会决议 ,决定终止相关社会服务活动 ,并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内 ,凭有效证据向本组织清算组申报债权 ,逾期不报视为自动放弃。
清算组联系地址 :永康市方岩镇后山头村
联系人 程飞琴
联系电话 :13566911935
永康市方岩镇后山头幼儿园清算组
2019年10月22日

停电预告变更

新店K426线锦川村2#变调换配电柜工作原定于10月22日7:00-13:00停电 ,现因工作计划调整 ,停电时间改为10月22日7:00-15:00。停电范围 :浙江省-金华市-永康市-石柱镇-锦川村2#。
10KV后宅K316线后宅4#变电杆组立及分支令克上引线搭接及低压线切割工作。原定于10月23日9:00-17:00停电 ,现由于材料不足 ,计划取消。停电范围 :后宅4#变。
国网浙江永康市供电有限公司
2019年10月21日

停电预告

因线路检修 ,10月26日10:00-15:30 ,10KV溪干K656线世雅上村7#变隔离开关后段 ,永康市世雅金星工量具厂隔离开关后段停电 ,雨天顺延。
因线路检修 ,10月28日8:00-17:00 ,10KV岩后K965线金龙支支线停电 ,雨天顺延。
因线路检修 ,10月30日9:00-12:00 园丁615线粮食仓库分支线停电 ,雨天顺延。
停电详情可关注微信公众号 国网浙江电力 查询 ,咨询电话 :87202999。
国网浙江永康市供电有限公司
2019年10月21日