

宝宝还没出生 准妈妈已经开始心慌慌

老人带孙易患焦虑症,专家建议“学会放手”

都市白领工作繁忙,带娃的事大多推到了老爸老妈身上。虽然小娃娃能带来很多欢乐,但随之而来的责任与紧张,让很多老人患上了“带孙焦虑症”。

医生表示,老人的这种情绪不能轻视,严重的可发展为抑郁。他建议,年轻人应多和老人沟通,并尽可能多地担起带小孩的责任。

现代快报记者 王颖菲

带外孙女,虽然高兴但也累

这两天,武汉的一则报道引起了广泛关注:因为3岁的外孙调皮又费神,一位老太过度操劳患上了脑溢血,而老爷子也因为带外孙,几乎患上了焦虑症。

“一点都不奇怪,说到底,这是女儿、女婿的孩子,不是自己孩子。”家住南京鼓楼区的56岁秦阿姨摊手坦言。去年夏天,秦阿姨的外孙女琦琦呱呱落地,带给老人很多欢乐。因为女儿女婿工作忙,亲家身体也不好,老两口干脆从连云港老家搬来南京,和女儿女婿住在一起。

“孩子很讨喜,我们高兴是高兴,但累也是累的。”秦阿姨告诉现代快报记者,她最怕的就是宝宝磕着碰着。除了自己心疼,秦阿姨说,也怕两个孩子回来抱怨。

到了晚上,琦琦也和两个老人一起睡。有时,琦琦中途会醒几次,每当这时,老两口就都得爬起来,一个哄着,一个忙着冲奶喂奶。

几个月来,外婆没睡个整觉

秦阿姨坦言,自己当年带女儿,反而感觉容易。“带外孙女,不仅是体力方面,关键也怕带得不好,亲家心里有想法,所以感觉责任特别重。”

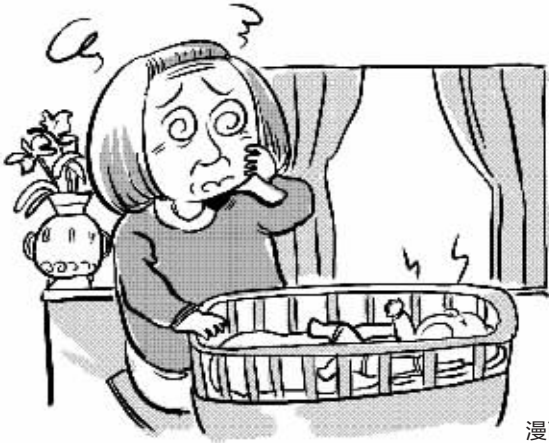
几个月来,秦阿姨晚上基本睡不踏实。“就怕孩子蹬被子着凉,又怕她被被子蒙着。”秦阿姨说,每天夜里,她都是一手搁在琦琦的腿或胳膊上,只要孩子稍微一动,她就会醒。

连总是慢条斯理吃饭的外公,如今也养成了迅速吃饭的习惯,因为他必须先吃完,才能把琦琦从老伴手上接过来,让她赶紧吃上饭。

带孙子带了3年的陈奶奶也很

同意“带孙焦虑症”的说法,“带这么一个独苗苗,心理负担肯定重。如果小孩一不在眼前,心都要跳出来了。”更让她倍感压力的是,自己的一套带孩子的理念,并不完全被儿子、儿媳接受,她有些无奈地笑着说:“如果他们两个有时间带,我肯定逃得远远的。”

56岁的严大妈,儿媳刚刚怀孕,她已经开始了心慌。“怎么带啊?”周围众多奶奶、外婆的“遭遇”,让她紧张万分,“我还想过,要不把亲家母叫来,两个人一起照顾,不然我一个人根本顾不过来。”



漫画 俞晓翔

医生:“带孙焦虑症”很多是睡眠障碍

江苏省中医院脑病中心的姜亚军教授,用“非常常见”来形容老年人身上发生的这种情况。他告诉现代快报记者,来中心看病的老年人中,约三分之一是因为带第三代产生了心理压力,其中,最多的是睡眠障碍。

产生这一情况有很多原因。一方面,老人没有得到足够休息,一直处于高度警觉状态,导致健康

问题;另一方面,老人既要当“保姆”,又要当“教育家”,但因为教育理念不同,还是无法达到子女的要求,因此压力巨大。

此外,很多老人本身存在心理矛盾,他们觉得自己年轻的时候对子女的教育没有尽善尽美,因此希望通过带第三代来弥补,但实践起来却发现,心有余而力不足。

建议

姜亚军表示,遇到这种情况,他建议老人,该放手时要放手,年轻人则应多一些和老人的沟通。如果老人白天带孩子,那么年轻人最好少出差、早回家,晚上担起带小孩的责任。

他同时指出,老人的这种焦虑情绪如果不能及时得到缓解,不仅会影响睡眠、饮食,导致血压问题及一系列心脑血管疾病,严重的,还可能发展为抑郁,因此不可轻视。

看男科 到建国

专业值得信赖
南京建国男科医院
——男人自己的医院——

主办单位:中华男性健康关爱中心
特约解答:南京建国男科医院
咨询热线:025-52238888

雨花台区刘先生问:我今年45岁,感觉性欲没有以前强烈了,常常发生勃起困难,这是性功能自然衰退了吗?

南京建国男科医院马金涛主任医师:您的情况考虑为勃起功能障碍(ED)。随着年龄的增加,人体会发生生物学意义上的衰老,如新陈代谢缓慢、性欲减退等,可能会导致ED,但ED并非是衰老的必然结果。临床上精神因素、血管性因素及生殖系统的炎症等均可引起ED,可采用我院独有的“动脉血管内皮细胞功能激活技术”舒张阴茎动脉和海绵体小梁平滑肌,该疗法是目前非药物治疗ED的首选。

鼓楼区患者问:我患有前列腺炎好多年了,吃药一直没有得到根治,最近尿频、尿急、尿痛等症状又反反复复出现,请问该怎么办?

南京建国男科医院孙杭军主治医师:临床上没有一例前列腺炎是“不治而愈”的,在没有明确病因的情况下盲目用药是错误的,有时甚至会适得其反。前列腺炎分为细菌性前列腺炎、无菌性前列腺炎、急性前列腺炎、慢性前列腺炎,建议您及早选择专业男科医院,结合前列腺液及细菌培养结果,确定治疗方案,规范治疗。



建国医院官方微信

生活直通车

广告刊登热线: 66069071 66069072 QQ:2724050545

- 搬家服务
- 疏通
- 保洁保姆
- 装潢/拆除
- 家电维修
- 电脑维修
- 老年公寓
- 防水治漏

双喜 专业搬家,钢琴,单位,拆家俱,空调,长途优,包满意。84233142

喜顺 正规83433888人,车多厂、厢,长短途,全市连锁,特价。喜庆搬家,全市连锁。86653506

五星 84233480,市区150,江北350,长短途。

迁福-84440546 车大人多,搬家,单位,长途优。

喜顺 总公司86279827。人车多,特低

喜顺 鼓楼、河西。86278226桥北,价优

喜顺 河西 鼓楼,桥北。86279339 厢

保洁/保姆/点工

家旺 保洁、擦玻璃、打蜡、地毯。52307973

家顺 专业保洁、满意付款。52253092

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

金凤 专业低价保洁。83374873

龙凤 低价保洁、美缝、粉刷、地毯。85412800

蚂蚁 86603346,搬家、单位、拆家俱、空调,大件起重,长途免楼层,5米车。满意付款。

蚂蚁搬家-86677455 严谨假冒,欢迎咨询,承接搬家、单位,长短途,诚心价优。

喜顺 免楼层,拆装,长途优。86050222

搬家服务

喜顺 总公司全市连锁。86612038价优

喜顺 市区150,江北350,专业钢琴。84418520

喜顺 光华门 马群,家,低。84490675

喜顺 迈皋桥 栖霞,厢。85333308 低

喜顺 下关 家。58806685包满意

承接工程

百亮 保洁,清洗,地毯,门头,沙发,玻璃,地板打蜡。15996214079

金邦 开荒、保洁、地毯、打蜡。58077803

凤凰 社区、保姆、点工。86556435

温馨 保洁,保姆,点工。83285341

金屋 工程保洁洗门头。86303616

洪翔 专业保洁。81689898

民英 保洁,满意为止。52253039

凤西 保姆,点工。86652282

喜顺 84441922,专业搬家,人车多,特价。

喜顺 搬家,全市连锁,特价。86279888

栖霞 尧化门、仙林、马群、家。85331216 优

双喜 正规,连锁,搬家,长途。66911170

栖霞 玄武,迈皋桥。85333158 厢

益民 搬家。86222038

南京 特价搬家。85350696

江宁 厢。52159499

江宁 家。52627693

南湖 江北,特价。86494881 厢

河西 鼓楼,江北优,86666942,厢

江宁 厢。66911170

双喜 88起。52426462

江宁 家。52158321

下关 家。58811712 迈皋桥

福临门 搬家、拆装、琴、起重、厂。85629290

承接工程

泽友 混凝土隔层,地坪。厂房,别墅改造。18951806588

家电维修

苏宁空调

空调移机50元, 安装30元, 加氟10元, 空调维修免费上门检测, 有车运, 一级资质。

鼓楼、建邺86434500 白下、玄武83203987 下关、栖霞85698089 江宁、秦淮52635517

天宇空调

空调移机50元, 安装30元, 加氟10元, 空调维修20元, 免费上门检测, 一级资质

鼓楼、玄武、白下84612098 建邺、下关86512023 江宁、秦淮、雨花52106571 栖霞、浦口86666835

金陵便民服务网

【全市连锁,十分钟回复,凭回执单保修】

空调(家用、商用)精修、移机、充氟

专业太阳能(精修、移机、升级、置换)

精修彩电、液晶、冰箱、微波炉、洗衣机、电脑

瓷热水器、灶具、油烟机(洗修)、马桶维修

更换厨卫水电、龙头、电路检修、防水、疏通、改道、保洁

鼓楼、玄武、白下:83372328 下关、栖霞:85525652 江宁、秦淮、雨花:84432328 建邺、浦口:86621210

苏宁 专业空调移机, 安装, 维修, 加氟。24小时服务热线85551477

法制现场 空调、冰箱、彩电、电脑、洗衣机、热水器、灶具、油烟机、水电、疏通。86311234

五星 空调, 移机50, 安装30, 维修20, 加氟10 (鼓楼、下关、栖霞、浦口)85590353 (建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁)52380353

五星 空调移机50, 装30, 修20, 加氟10起。24小时热线:86623402

秦淮 修20, 移50, 装30, 充氟10。66915018

电脑维修

忠和 30修电脑、打印机。全市连锁。86652816

阳光快修 30上门修电脑。全市连锁-85575811

老年公寓

养老院 环境好, 价优。66776779

南京瑞鑫医院 医养中心接收各类全卧床老人, 石杨路95号。13770645099

疏通

白下 通、改道、水电。84619536

秦淮 通、水电、抽粪、清洗。15261879981

全市 管道清洗、疏通、抽粪。15996239037

白下 疏通, 抽粪。84592946 (低)

白下 通改、钻, 清洗 (低价)。84606359

鼓楼 疏通、钻孔、水。83608129

河西 通、改、水。86403652

玄武 疏通, 水, 钻孔。83320773

江宁 便民网疏通。52106471

建邺 疏通、水电、孔。86320109

装潢

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944

利民 家、店、工装、先装后付。83370882

好邻居 家、公、店装、免费设计、送效果图。13151079983

宜居 家装、店装、瓦、木、水、电、漆。15850608215

华龙 瓦、木、水、电、漆。13851836525

便民筒装, 乳胶漆翻新。13912942086