

怕人嫌弃、怕添麻烦、怕浪费钱成失能半失能老人心理 如何摆脱“一人失能，全家失衡”？

随着老龄化社会的到来，老年失能半失能群体的数量呈上升趋势。记者在采访中了解到，尽管医疗卫生及社会保障事业取得了较大进步，但怕人嫌弃、怕添麻烦、怕浪费钱成这些老人的普遍心理。相关专家表示，老人要摒弃自己是家庭负担的自我认知，子女除了要关心他们的心理状态，更要善于帮助老人发现和肯定他们的价值。



老人生病后性情转变

“要不是抢救及时，我妈真是凶多吉少。”近日，家住天津滨海新区茶淀街的王先生告诉记者，他母亲71岁，操持家务、照看孙辈样样行，可以说是家里的“顶梁柱”。半年前突发脑梗，导致半身不遂，要靠人照顾。至此，原本性格温和的母亲突

然性情大变，开始不打针、不吃药，怎么劝也不听，嘴里嘟囔最多的一句话就是“没用了、没用了”。前段时间，趁子女没注意吞食大量安眠药，幸亏发现及时。“看到母亲这样，我内心很难受。”王先生说。

80岁的吴奶奶瘫痪已经7年。

由于常年不能活动，她臀部、足部皮肤有些溃烂，子女们每天都要涂药膏，防止伤口感染。但吴奶奶总是高兴不起来，经常问子女：“我身上是不是总有气味儿，你们会不会嫌弃我？”“我妈一生好强，瘫痪之前，洗衣做饭从没麻烦过别人，现在她

总觉得自己是一个废人。”吴奶奶的女儿说。

记者在采访中注意到，大部分失能半失能老人因病导致性情变化，表现为情绪低落、精力减退、兴趣丧失、失眠焦虑以及食欲减退等，家人也是手足无措，心急如焚。



老人常觉得是家庭负担

中国老龄科学研究中心的数据显示，截至2022年末，国内60岁及以上老年人达2.8亿，其中失能老年人已有约4400万。据不完全统计，有93.59%的失能老人都是居家养老。

连日来，记者以“一旦不能自理，

最怕什么”为题，采访了近百名失能和正常的老年人，超七成的受访老人有“怕自己是家庭的负担”之忧。

“虽然我感觉身边绝大部分失能老人不会做出太过极端的行为，但如果患了重病生活不能自理，我

肯定会担心给儿女加重负担。”63岁的何先生告诉记者，有时候他自己也会“盘算”，甚至和身边的人开玩笑——有些毛病是可以得的，那些长期卧床的病，真的最好不要得。不管是不是“久病床前无孝

子”，实在不想让小辈负担太重。

记者在采访中感觉到，何先生说的极具代表性。一些因患病多年卧床不起的老人，对于自己拖累家人的判断，不仅普遍，而且有时非常强烈。



善于肯定老人的价值

“失能、半失能老人通常容易产生孤独、自卑、不安全、恐惧绝望等心理状态。而现实生活中，人们往往只关注老人的生理健康，忽视他们的心理健康。”高级心理咨询师郭全妹表示，面对老人的不健康心理，子女要抱着理

解和体谅的态度，多尊重老人意见，用和缓的态度对待老人，让他们重拾生活信心，冲淡拖累亲人的想法，想方设法让老人找到自己存在的价值。

上海大学社会学系教授张钟汝接受媒体采访时表示，老人一

旦患了重病无法痊愈，往往会有拖累家庭的担心，作为子女不要在老人面前表露出有这样的感觉，积极耐心做好老人的心理疏导，帮助老人发现和认识到自己对于家庭的价值。北京市社会科学院研究员缪青认为，目前失能

老人更多还是选择居家养老，这就要求从社区层面担负起更多辅助失能老人照护的责任，加强老年群体心理健康教育及科普知识宣传，引导心理异常老年人群积极寻求专业治疗。

（据《中老年时报》刘长海）

H O H H O T

倡导文明新风 共建美好家园