

2010年心理护理：丧偶后老人如何调节心理护士资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_689.htm)

[\\_E5\\_BF\\_83\\_c21\\_689.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_689.htm) 据心理专家分析，丧偶老人的精神世界，往往要经历三个阶段：百考试题论坛 自责与老伴洒泪告别之后，总觉得对不起逝者，甚至认为对方的死自己负有主要责任，于是精神恍惚，心理负担沉重，吃不下饭睡不好觉，在言行上还会出现一系列反常现象。怀念老伴逝世后，生者在剧烈的情感波涛稍稍平息之后，会进入一个深沉的回忆和思念阶段，在头脑中经常出现老伴的身影，时而感到失去他（她）之后，自己是多么的凄凉和孤寂。恢复在亲朋的关怀和帮助下，终于领悟了“生老病死乃无法抗拒的自然规律”这个道理。于是，理智战胜了感情，身心渐渐恢复了常态，从而以坚强的毅力面对现实，又开始了全新的生活。为了能够适应新的生活环境，消除悲痛在心灵上造成的阴影，老伴过世后的当务之急，便是进行正确的心理调适。采集者退散 首先，欲使自己尽快地从悲痛的氛围中解脱出来，不妨通过各种方式尽情地宣泄一番，如在亲人挚友面前嚎啕大哭一场，也可将自己的眷恋怀念之情，用诗文、书信或日记等形式写出来，以抒发胸怀并作为永久的纪念。其次，从心理学角度来看，尽管宣泄对于维护身心健康有益，但是，无休止的悲哀必然造成人为的精神消耗。所以，过一段时间之后，要设法转移自己的注意力，可以到亲朋处小住一段时间，更重要的是走出斗室，多接触外面的世界，多参加有益的文体活动，只要生活的视野开阔了，精神上的痛苦也就会随之淡化和消失。百考试题论坛 最后，所谓的“老两口到另一个世

界再团聚”企盼，只是一种良好的愿望罢了，是不可能实现的，对老伴最好的寄托和思念，应该是悟透人生的哲理，勇敢地挑起社会和家庭的重担，迎着火红的夕阳，坚强、乐观地生活下去。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士站加入收藏 相关推荐：2010年心理护理：老人精神异常的4个信号 2010年心理护理：老年人心理护理4要点 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)