

心理专家为空巢老人送“五乐”良药

动起来走出去,赶走孤独寂寞

“要老有所乐,多出去走走,与众人同乐。有了好心情,身体才更健康,自己身体好了,儿女们才更放心……”临沂市心理(荣军)医院专家李秀泉的这一席话,让蒙山社区50多名老人连连点头称是。在9月24日本报社区直通车开进蒙山社区活动现场,李秀泉近一个小时诙谐、有趣的讲解,让老人们不时笑出声来,也让他们从中学到了不少排除孤独和寂寞的方法。

9点10分,李秀泉开始了心理讲座。他首先表示,老人们年纪大了,没有了工作的繁忙,儿女长大离家,感到孤独与寂寞是必然的,也是一种自然现象,所以老人们不必认为这是一种心理负担。李秀泉给出了助人为乐、知足常乐、自得其乐、与众同乐和劳动中乐的“五乐”办法,建议空巢老人们动起来,多出去走走,试着参加社区里

一些适合老人的文娱活动,用这些行动去消除心里的孤独,相信一段时间后,自己的心情就好起来,孤独与寂寞的感觉也会逐渐消失。

李秀泉还建议,空巢家庭里大多都是老两口,两位老人要延续年轻时的互敬互爱,多说甜言蜜语,多些行动的做法,如老伴情绪不好时,给她(他)一个拥抱、一个亲吻,这都是排除老人心里问题的“良药”。在讲到给老伴一个拥抱、一句“我爱你”这一环节时,台下的老人们虽然有些腼腆,感觉不好意思,但是还是会心地笑了。

在活动现场,临沂市心理医院医护人员还给近百名社区居民测量了血压,并发放了亲子教育、心理调节等宣传材料。

记者 韩纪功 吴慧 通讯员 周海燕 任健辉



▲社区居民在接受免费健康体检。
记者 罗志强 摄影

社区居民:讲座讲到心坎里

“对于空巢老人的心理状况,专家分析得太准了,真是讲到我们心坎里了。”一堂课下来,77岁的社区居民任尚文直呼此次讲座太有意义了,很有针对性。

任尚文告诉记者,他在单位退休已经17年了,有3个儿子和一个女儿,现在子女均已经成家立业,他是标准的空巢老人。孩子们回来时觉得有些吵,但是孩子们不回来又觉得很孤单,所

以,他有时候会被这种不良情绪左右。任尚文说,听完这堂课,他以后会更加理解和体谅孩子,学会自我解脱,保持心情愉悦,快乐地度过每一天,让孩子放心。

当天参与活动的老人们大都与任尚文有同感。此次讲座让他们掌握了排除孤独、寂寞的良方,也让他们感受到了社会各界对他们的关爱。

记者 韩纪功 吴慧

社区直通车 幸福人生 从心开始
临沂市心理医院(荣军医院)
地址:临沂市兰山区铁店村1号 心理热线:8036215 8035352

活动时间: 9月29-10月7日

国庆大戏看苏宁

TeamBuy 中国网购在线

液晶 比价中状元 大奖天天送

9月29-10月8日,每日抽取幸运奖,最高奖金10000元。活动期间,凡在苏宁电器购买液晶电视机,即可参加抽奖。奖项设置:一等奖1名,奖金10000元;二等奖2名,奖金5000元;三等奖3名,奖金2000元;四等奖4名,奖金1000元;五等奖5名,奖金500元。

购家电 满10000 送10000元

活动期间,凡在苏宁电器购买家电,满10000元即可获赠10000元优惠券。优惠券可用于购买苏宁电器所有商品,有效期至10月31日。

分期付款 畅享三零

0首付 0手续费 0利息

活动期间,凡在苏宁电器购买家电,即可享受分期付款服务。首付0元,手续费0元,利息0元。还款方式为等额本息还款法,还款期限为12期。

苏宁带你跑赢CPI

活动期间,凡在苏宁电器购买家电,即可参加跑赢CPI活动。活动规则:凡在苏宁电器购买家电,满1000元即可参加抽奖。奖项设置:一等奖1名,奖金10000元;二等奖2名,奖金5000元;三等奖3名,奖金2000元;四等奖4名,奖金1000元;五等奖5名,奖金500元。

苏宁套购更划算!

活动期间,凡在苏宁电器购买家电,即可享受套购优惠。套购规则:凡在苏宁电器购买家电,满10000元即可享受套购优惠。套购优惠金额为1000元。

五级豪华礼 乐翻天

活动期间,凡在苏宁电器购买家电,即可享受五级豪华礼。礼遇规则:凡在苏宁电器购买家电,满1000元即可享受五级豪华礼。礼遇内容为:美的微波炉、松下电饭煲、美的电压力锅、美的电热水壶、美的电风扇。

合资家电全场9折无一例外

SANYO 伊莱克斯 Electrolux LG Panasonic SONY SIEMENS TOSHIBA 先锋 SHARP SAMSUNG 东芝

人民广场店地址: 红庙路1号(金鼎国际广场1-3F) 咨询电话: 0539 5631305

临沂店地址: 通达路与兰山路交汇处(东方城) 咨询电话: 0539 5631345

郯城店地址: 团结路与118国道交汇处(福源购物广场) 咨询电话: 0539 7150001

苏宁电器 24小时全国服务热线: 4008-885-985

苏宁易购 网络购物 4008-885-985

苏宁易购 网络购物 4008-885-985