

老人玩手机 怡情忌沉迷



现如今,人们的生活已经离不开手机。可是,当人们聊着微信、抢着红包、看着直播,自顾自地乐个不停的时候,身边满头白发的父母却觉得自己跟孩子已经没有了共同语言。这种隔阂使得亲情更加疏离,老年人觉得自己更加孤独,落后于时代的步伐,从而不自觉地陷入深深的自卑情绪中。教会老人玩手机,让他们增强社交联系,了解外面的世界,跟上时代的步伐,觉得自己年轻起来,也是老年心理保健的一个秘诀。但是需要提醒的是,老年人长时间目不转睛地盯着手机玩,这对身体健康是不利的。

老人不自信 买了也不用

杨大妈今年58岁,她和老伴的手机只有打电话和发短信的功能,连个摄像头也没有。退休后,她的生活变得单调起来,每天除了看看电视、去楼下跳跳广场舞之外,几乎没有别的娱乐活动。杨大妈觉得很孤独,想跟儿子、儿媳说说话,两人却一人抱着一部手机头也不抬。平时老听别人说些微信群、微博、公众号、App之类的话,杨大妈也不知道是个什么意思。退休之后,老同学的聚会多了起来,饭桌上,大家都拿着手机互相添加微信,拍照合影,在微信群里聊得热火朝天,杨大妈觉得自己被孤立了,好像跟这个社会脱节了一样。有好几次,她跟儿子商量,让儿子带她去买个智能手机,可是儿子却不以为然地说:“买了您会用吗?”杨大妈自己想想,“也是,上回报了个老年电脑学习班,只学会了开机关机,买个这样的智能手机回来,我也不会用”。买手机的事情只好作罢。

学会玩手机 重建社交圈

“五一”放假的时候,杨大妈的女儿一家回来,女儿觉得妈妈实在孤单,便带着她去买了一部智能手机。女儿耐心地教她怎么照相、怎么发微信、怎么传照片、怎么视频聊天、怎么看新闻……一开始,杨大妈也觉得学不会,但是她特别感兴趣,拿着小本本,把每一步应该怎么操作都一笔一画地写下来。“放心吧,这些按钮您就随便点,坏不了,弄乱套了您就关机重启。”女儿的话让她有了信心。慢慢地,她竟然发现,其实这手机用起来也没那么难。

前些日子,杨大妈的侄女结婚,亲戚朋友们来了不少人,大家知道杨大妈也有微信号了,都高兴地跟她扫码添加,还把她拉进家族的微信群里。大家互相传婚礼的照片,发朋友圈展示,还有人视频直播,一大群人玩得不亦乐乎,杨大妈第一次觉得自己融入了这个圈子。学会了使智能手机,杨大妈跟老同学之间的互动也多了起来,她还学会了发有趣的动态表情以及小视频。过去她在同学圈里毫无存在感,现在成了积极分子。大家都觉得杨大妈整个人都变得乐观开朗起来。她的手机也越玩越转,甚至还学会了出门前先用掌上公交看看要坐的那趟车还有多长时间到,到时候再提前几分钟出门。

弊端也不少 千万别沉迷

不过,跟年轻人一样,老年人学会了玩手机也是利弊共存。“老年人也会玩手机上瘾,有些老年人学会玩手机,认为自己的晚年生活发生了重大改变,不再寂寞、不再孤独、不再焦虑、不再郁闷了。整天抱着手机不离手,甚至不按时吃饭、睡觉,这样不利于老年人健康。”中国科学院心理研究所教授、博士生导师、著名心理学家王极盛说。

与外界的沟通渠道多了,大量的信息涌进来,也让原本就缺乏判断能力的老年人受骗的概率大大增加。前一阵子,杨大妈不知通过什么渠道被拉入了几个卖保健品的微信群,天天各种促销信息狂轰滥炸。杨大妈一直想减肥,对微信群中微商的话信以为真,非要花5000元去买一款减肥药,为此还跟儿子大吵了一架。后来,杨大妈的儿子从网上搜到了这家公司卖假药的新闻报道,杨大妈才相信。这事过去没多久,杨大妈又被卖“理财产品”的盯上了。通过微信群里的邀约,杨大妈去现场听了讲座,被忽悠着购买一种所谓的“超高回报”的理财产品。还好,杨大妈平时有什么事都跟儿子商量,在儿子的阻拦下,这才没上了骗子的当。但是,当时在讲座现场,还真有不少老年人当场购买,他们这钱很可能就打了水漂了。

王极盛说,学会玩手机是老年人调整心态最好的、最常见的有效方式。但是,请老年人也要警惕,不要成为手机的奴隶,不要上瘾,要适可而止,注意防骗,充分发挥玩手机调整心态的作用。

(东方)

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明
 电话: 17837006158



HUAWEI
 华为体验店

一小时免费送货到家

商丘万达广场一楼1030铺 服务热线: 2787788

有眼病困扰 免费试用

扶明堂眼病康复中心西安总部老师于12月18日至20日,亲临商丘扶明堂,与您面对面,免费检查,免费试用,时间仅限三天。

报名热线: 2599788



授权经销商

南京路归德路西南角 2783288 同城免费送货

小米之家
 智能家居 欢迎团购

商丘万达广场一楼1078铺 2739777

荣耀体验店 2219266 商丘万达广场三楼
 OPPO体验店 2312566 同城免费配送
 VIVO体验店 2233066

购机碎屏免费换
 (一年内换原装屏一次)

扶明堂眼病康复中心征集百名眼病患者

眼病不手术就来扶明堂。扶明堂眼病的康复中心,专业、专注、专一,全国1000余家免费体验店共同声明:免费检查,免费试用,我们敢于让效果说话!

如果您正忍受青光眼、白内障、结膜炎、玻璃体混浊、黄斑变性、糖尿病眼、沙眼、视物模糊、飞蚊症、迎风流泪、视力下降、视疲劳等眼病困扰,那么请您赶紧拿起电话报名吧!走时扶

明堂,眼睛轻松又明亮!
 扶明堂免费体验中心地址:商丘市归德路和八一路交叉口向东100米路北(八一路小学大东侧)公交车路线:86路、16路、69路、58路公交车八一路小学下车即到
 扶明堂商丘免费体验中心预约电话:0370-2599788
 ▲提醒:免费体验名额每天仅限5名。
 陕医械广审(文)第2018010008号