

空巢老人 心理易患病 孤独寂寞最难挨

专家建议：子女应学会为空巢老人“保暖”

2014年，我国老龄人口已突破2.5亿，2050年将达到峰值4.83亿。随着老龄化程度的加深，空巢老人越来越多。调查资料显示，在我国，空巢老人出现心理问题的比例高达60%，常出现的心理问题有：孤独（有话无人说、感情无处诉）、无助（生活中具体的困难没有人帮忙解决）、无望（子女外地工作，无儿女孙辈相伴，感觉生活希望不大）、自卑、自责等。

在上述心理作用下，有些老人会沉湎于痛苦之中无法自拔，经常失眠，最终诱发抑郁、焦虑等精神问题。针对空巢老人的心理状况，近日，市场星报、安徽财经网记者专门进行了采访，在采访中，心理专家建议，空巢老人的子女应学会为老人“保暖”。■ 记者 马冰璐

孤单： 一到晚上 心里空落落

自从8年前老伴去世后，75岁的郭大爷一直独居，“子女们工作特别忙，只有逢年过节的时候才会回来看望我。”说完，郭大爷深深地叹了一口气，“白天，我就到公园里和别的老人一起聊天、下棋，可一到了晚上，我心里就空落落的。”他说，天一黑，家里显得格外安静，“连个说话的人都没有，这滋味太难受了。”为了减轻孤独感，他总是习惯把电视的声音开得大一些，“这样显得家里热闹些。”

“我每天都盼着过年过节，可又怕过年过节。”他说，逢年过节，子女们都会带着孙子、孙女回来看望他，陪他聊天、散步，“可节日一过，他们便又要离开，又剩下我一个人孤零零的，别提有多难受了。”

“一个人住，最怕的就是生病的时候，身边连个端茶递水、嘘寒问暖的人都没有。”他说，去年冬天的一天夜里，他突然发高烧，“想到子女们都休息了，我就没给他们打电话。”他一个人打车去医院挂急诊，“吊水的时候，护士问我，怎么一个人来看病，我突然觉得很难过……”

郭大爷发现，身边有不少像他一样的空巢老人，“大伙平日里看着乐呵呵的，其实心里都挺孤单的。”他说，每次看到别的老人在子女的陪伴下逛公园、散步、聊天，自己就特别羡慕，“我也希望子女能多陪陪我，可他们毕竟有自己



的生活，工作也非常忙碌，我不能拖他们的后腿。”

无助： 年纪大了 生活起居困难多

“我和老伴一起作伴，一点也不孤单，就是年纪大了，生活起居有不少困难。”69岁的胡奶奶说，自己的女儿在北京工作，儿子在上海工作，“他们一年到头，顶多回来一两次。”

胡奶奶说，自己和老伴的身体都挺硬朗，就是年纪大了，腿脚不方便，“我有风湿病，一到阴雨天，膝盖就疼得厉害，有时候连上下楼都成问题。”她的老伴吴大爷自从从前年摔了一跤后，腿脚也不太利落，走路走多了，便腿脚疼痛，

“没办法，我俩只好减少上下楼买菜的次数。”天冷的时候，他们要么一次性多买些菜，要么煮点面条凑合凑合。

“年纪大了，手脚不利落，做家务也特别慢。”胡奶奶说，年轻时，半个小时便能张罗出四菜一汤，“如今择菜、洗菜、切菜、炒菜，至少得花费两个小时，有时候还忘记放盐。”前几年，爱干净的胡奶奶还会手洗衣服，“最近几年，实在是拧不动衣服了，只好用洗衣机。”

“虽然耳朵不聋，可眼睛花了，穿针引线也成了难题。”胡奶奶说，有时候扣子掉了，她想缝一下，还得找邻居帮忙穿针，“我们在生活起居方面遇到的困难还算少的。”胡奶奶说，小区有一位年过八旬的老奶奶逢人便诉苦，“她眼睛不太好，做饭时经常打碎碗碟，烧的菜要么油放多了，要么没烧熟……”

无望： 老伴去世 生活没了盼头

“这一天过得真没意思。”说起自己的生活，73岁的黄奶奶满腹牢骚，“以前老伴还在的时候，我俩有说有笑的，虽然偶尔也吵吵闹闹，但日子过得挺有意思的，生活也充满乐趣。”她说，虽然那时子女也不在身边，但自己好歹有个伴儿，“现在每天进进出出，我都是一个人，生活一点盼头都没有。”

两年前，老伴因病去世，让黄奶奶倍受打击，虽然子女们都争相邀请她同住，可还是被她拒绝了，“这是我和老伴的家，我舍不得离开。”黄奶奶的子女说，以前黄奶奶是一个特别开朗乐观的老太太，可老伴去世后，她变得十分沉默寡言，情绪也非常失落。

“老伴一走，我心里特别难过，我觉得人生瞬间没有了希望。”黄奶奶说，子女们经常来看望她，可家里一热闹，她就格外想念老伴，“想着老伴要是还在，该多好，想着想着，我便又情不自禁地落泪。”

“一到夜深人静的时候，我就格外想念老伴。”她说，以前老伴经常带着她一起锻炼、旅游，和朋友们一起聚会、聊天，“如今没有他带着，我哪儿都不想去，既不想锻炼，也不想去旅游，干什么都没劲，都觉得没意思。”

专家建议： 子女应学会 为空巢老人“保暖”

针对空巢老人经常遇到的一些心理问题，国家二级心理咨询师周金妹建议，子女应该多关注父母，并敏锐地感觉到父母内心的微妙变化和情绪变化的心理根源，主动承担起“保暖”责任，体谅父母的心理变化，积极帮助父母建立兴趣爱好和价值支撑，引导他们参加社交活动，扩大社交网络，充实业余生活，“子女应该多站在父母的角度考虑父母的心理情感需求，在物质赡养的同时多给他们一些心理关怀，可以帮他们建立同龄群，让他们有话有处说，心灵不孤单，除了常给父母打电话嘘寒问暖外，闲暇时，子女也一定要常回家看看，为父母送上精神慰藉。”

同时，她还表示，空巢老人要多体谅子女，毕竟子女也有自己的工作和生活，此外，还应学会心理调节，“在没有子女陪伴的生活中，空巢老人要积极寻找培养自己的兴趣爱好，善于在生活中与他人交流，在兴趣和人际交往中找到自己的价值。”

相关链接：

随着老龄化社会的到来及年轻劳动人口的流动，“空巢老人”正在成为一个越来越引人关注的社会问题。按照中国社会科学院发布的《中国老龄事业发展报告(2013)》，空巢老年人口规模近年来持续上升，2012年为0.99亿人，2013年突破1亿人大关。

空巢形成的原因有主动和被动之分。主动空巢是指老人独立性比较强，感觉自己居住比较自由，主动选择不和子女同住。被动空巢的原因很多，如和子女不睦、居住条件不允许、子女外地工作、丧偶等。

北京市回民医院曾对北京某街道

的“空巢老人”生存状况做过调查。据这一调查项目的负责人介绍，此次调查的有效调查对象共855人，在所调查的855位老人中，慢性病患病率高达88.1%(753人)，同时患有两种慢性疾病的占31%(265人)，同时患有3种以上慢性疾病的占15%(128人)，在调查中，部

分“空巢老人”在心理上存在不同程度的焦虑、不安、孤独、失落、抑郁等情绪，与病痛等肉体上的伤害相比，缺乏精神慰藉对许多“空巢老人”来说则是一种更大的伤害，经常独处、很少与人交流的老人往往容易产生悲观情绪，有的人甚至会产生厌世念头。