

空巢老人心声：愁的不是生活，是寂寞

专家建议：子女应多陪伴，老人们也可互相“抱团取暖”

如今，在人口流动加速、生活压力增大、家庭单元结构越来越小的社会背景下，越来越多的老人开始独守空巢。空巢老人的生活面临着各种困难，尤其是他们不得不面对的孤单和寂寞。近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者对此进行了采访，不少空巢老人异口同声地表示，自己愁的不是生活，是孤单。对此，专家建议，子女应多陪伴老人，老人也可以互相“抱团取暖”。

■ 朱丽云 记者 马冰璐



A 数据

近四分之一空巢老人有孤独感

据中国人民大学数据与调查中心发布的调查数据显示，我国60周岁及以上老年人中有近五成空巢老人，其中近四分之一老人有孤独感。调查还显示，我国老年人约有23.8%存在明显认知衰退风险，可能存在患老年痴呆的风险，女性比例是男性的两倍，受教育水平是影响老年女性认知水平的重要因素。随年龄增长，老年人的整体社会适应能力逐渐降低，社会价值感逐渐下降。24.78%的老年人有不同程度的孤独感，其中1.4%老年人有严重孤独感，独居老人中有严重孤独感的比例高达5.12%。健康状况越差的老年人孤独感越强烈。

此外，据北京、武汉、厦门等多个地方对城乡空巢老人的精神状况调查显示：心情暗淡、沮丧、孤寂，食欲减低，睡眠失调，脾气暴躁或愁眉不展，不好与人相处，得过且过等都是空巢老人常见的心理体验与情绪状态，一些空巢老人甚至想到了自杀。

上海老龄办、宁波老龄办入户调查则显示，90%以上的空巢老人都希望与人交流、老有所乐、老有所用。南京市鼓楼区对空巢老人的活动需求调查显示：希望子女多打电话、常回家看看成为众多空巢老人的首要情感寄托；多组织老年公益活动、创办老年活动室则成为空巢老人排遣孤寂生活的主要心理诉求。

B 案例

太孤单，老两口每天窝在家里看电视

“儿子在南京，女儿在上海，就剩我和老伴在合肥。”家住合肥市沁心湖社区的郭奶奶说，自己和老伴刘大爷是标准的空巢老人，“平日里，子女们忙于工作，十天半个月才能在电话里说上几句话，见面的话，更是要等到逢年过节。”

说起自己和老伴的“空巢生活”，郭奶奶连说了好几遍“孤单、寂寞”，“子女们都有自己的工作和生活，我们不能拖他们的后腿，但只有我俩，确实挺孤单的。”

为了消除孤单，每天一大早，郭奶奶和刘大爷便会打开家里的电视，“电视一响，感觉家里也热闹些，不然太安静了。”郭奶奶说，有时候，电视一开就是一

天，他们便窝在沙发上看一天电视，“几乎每天都是这样度过的。”

“以前，我俩还经常下楼散散步，在小区里和年龄相仿的老人聊聊天，可如今岁数越来越大，腿脚越来越不灵活，所以很少出门。”郭奶奶说，虽然子女们经常劝他们和自己一起生活，但他们既害怕去外地生活不习惯，又担心在一起生活时间长了会闹矛盾，“所以我俩只能守着自己的‘空巢’。”

“女儿也觉得我俩太孤单，她建议我们报个旅行团，出去玩一玩，还说费用全部由她出。”郭奶奶说，自己和老伴正准备去旅行社报名，“我俩准备先去合肥周边的景点玩一玩。”

独自生活，大爷每天对着时钟数时间

自从两年前，老伴因病去世后，67岁的吴大爷便开始了一个人的独居生活。“以前，我和老伴一起生活，虽说是空巢老人，但好歹有个伴，整天有说有笑，吵吵闹闹的，并不觉得孤单，她负责做饭、洗衣，我负责买菜、打扫卫生，每天都忙得不亦乐乎。可如今进进出出只有我自己，每天只能对着时钟数时间，看着日升日落，天亮天黑。”

吴大爷说，自从老伴去世后，他觉得自己越来越孤单了，“有时候，对着电视发呆。”他说，天气好的时候，会去小区广场坐坐，“也经常遇到年龄相仿的老人，我想跟他们聊聊天，打发打发时间，可又不知道该怎么聊些什么。”

“女儿大学毕业后，留在大连工作，之后又在那里安家，如今只有每年过年时才会回来一趟。”吴大爷说，平日里女儿隔三差五便会给他打个电话，“提醒我注意身体，照顾好自己，我知道她担心我，可她既要忙工作，又

要照顾孩子，非常忙碌，我不能拖她的后腿，只好跟她说我一切都好，不要挂念我。”每次挂完电话，吴大爷都觉得格外失落。

虽然感到孤单，但吴大爷从未在女儿面前流露过半点情绪，“我不能让她担心我，给她增加负担，女儿经常劝我，让我去大连和她一起生活，可我实在放不下自己的家。”他说，自己在这套老房子里生活了10多年，“人老了，就希望能够落叶归根，我不想一大把年纪了，还要离开家去外地生活。”

“而且女儿一家有自己的生活，我不想去打搅她们。”吴大爷说，今年暑假，女儿特地在外孙送回合肥，陪他半个月，“那半个月是我最近两年最开心的一段时光，明年外孙就要上高中了，也就没法再回来陪我了。”说着，吴大爷的语气有些失落，“我觉得自己得做些改变，不能总是沉浸在这种孤单寂寞的情绪中，不然早晚会上病。”

C 专家建议

子女应多陪伴 老人也可“抱团取暖”

针对空巢老人“不愁生活，愁孤单”的心声，国家二级心理咨询师周金妹表示，近年来，空巢老人独自在家发生意外的新闻屡见报端，“每次看到这样的新闻，都让人很痛心，因此为了老人的生理和心理健康，子女一定要常回家看看，哪怕再忙，也要抽时间多陪伴老人。”周金妹说，有一项调查显示，90%以上的空巢老人都希望与人交流，希望子女多打电话、常回家看看成为众多空巢老人的首要情感寄托，“子女平时如果不能经常和老人见面，但至少应每天打个电话，发条微信，有时候一句简单的问候，都会让老人觉得很开心。”

现实生活中，很多子女认为，让老年人吃好穿好玩好，满足他们物质生活上的需求，不让老人捧着磕着碰着，老人就已经很幸福了。“其实老人除了物质上的需求，他们更需要精神上的陪伴。单纯地把老人作为被看护被照顾的对象，不注重他们的精神需求，只会将他们推向孤独的境地。”周金妹说，除了子女应多陪伴老人外，老人也可相互“抱团取暖”。

“年龄相仿，志趣相投的老人可以组成‘互助小组’，平日里，大家既可以相互照应，又可以一起玩耍。”周金妹说，如此一来，老人们不仅找到了一起聊天、散步的伙伴，又打发了时间，消除了孤独和寂寞，“此外空巢老人一定要走出家门，不要总是窝在家里，应多参加一些社交活动，培养一些爱好，丰富自己的晚年生活。”