

出门一把锁,进门一盏灯

独居老人太孤单,心里有话无人诉

“出门一把锁,进门一盏灯”,是不少独居老人生活的真实写照,年近八旬的合肥市民吴奶奶便是一位独居老人。她说,总感觉自己被无边的孤单所笼罩,一肚子的心里话却无人诉说。对此专家表示,要想帮助独居老人摆脱强烈的孤独感、失落感,需要多部门的共同努力和帮助。

□王佳伟 孙雨静 记者 马冰璐

独居老人有话无人诉

年近八旬的吴奶奶家住合肥市二里街社区,10多年前老伴去世后,她便一直独居,虽然身体硬朗,生活仍能自理,但她总感觉自己被无边的孤单所笼罩,“身边连个说话的人都没有,一肚子话不知道向谁倾诉。”

吴奶奶说,子女们每隔十天半个月便会来探望她一次,“他们来的时候,一家人热热闹闹,有说有笑,可他们一离开,家里一下子安静

下来,我非常不习惯。”5年前,子女们曾轮流接她一起生活,可很快,她便主动要求回家独居。

“他们既要忙工作,又要为小家庭奔忙,我看着心里着急,又帮不上忙。”吴奶奶说,为了给子女们减轻负担,她最终回到了自己家,“虽然老了,但我也也不想成为子女们的负担,感到孤单的时候,我就去社区活动室坐坐,找人聊聊天。”

独居老人孤独感强烈,易生失落感

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,子女不在身边、身体越来越弱、年龄越来越大等因素都会引起独居老人强烈的孤独感,“很多独居老人过着‘出门一把锁,进门一盏灯’的生活,每天除了吃饭睡觉,他们基本上无事可做,时间一长,当然会感到孤单了。”

据了解,在空巢、独居老人群体中,抑郁症的患病率远远高于非空巢、独居老人,“空巢、独居老人患上抑郁症与他所处的环境有很大关系,他们缺乏子女陪伴,又退休在家,一天到晚无事可做,会引发持续的心境低落,长此以往,很容易产生抑郁症。”

“对于独居老人而言,没有工作、事业的牵绊特别容易产生失落感,尤其是一些退休前身处领导岗位的老人,失落感更强。”周金妹说,老人会觉得自己老了,没有用处了,因此感到心情低落、沮丧。

此外,独居老人对衰老感更为敏感,“衰老感是指老人自我感觉体力和精力大不如前,做事有种力不从心的感觉,人生进入老年,衰老是不可逆转的过程。”周金妹建议,当独居老人出现这种衰老感时,要正确认识,坦然面对,可以适当加强身体锻炼,增强体质。

破解独居老人孤单难题需多部门共同努力

据了解,如今,越来越多的部门和群体开始关注独居老人,以吴奶奶所在的二里街社区为例,吴奶奶等辖区独居、空巢老人早已引起社区工作人员的关注,最近,为了减轻吴奶奶等辖区独居、空巢老人的孤单感,二里街社区还专门发起“认亲汇”活动,发动辖区的志愿者家庭和独居、空巢老人结对认亲,定期上门看望老人、帮做家务、陪伴聊天。吴奶奶说,希望这种结对认亲的模式可以推广开来,让更多的独居、空巢老人成为受益者。

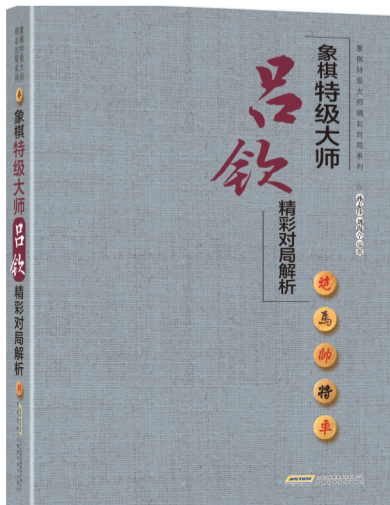
周金妹认为,要想帮助独居老人摆脱强烈的孤独感、失落感,需要多部门的共同努力

和帮助,“此外,独居老人的子女们应该多花点时间,关心自家老人的生理和心理情况,尽量不要让老人‘被孤单’。”俗话说,远亲不如近邻,独居老人生活孤单,有些事情需要自己解决,比如买菜、做饭等生活琐事,有些老人行动上有所不便,有些事情无法自己完成,这时就需要热心邻居及时提供帮助。

“社区也可以多举办一些活动,丰富独居老人的精神文化生活,减轻老人的孤独感。”周金妹建议,可以开设一些围棋班、电脑班、舞蹈班等兴趣课堂,让老人老有所乐,“不仅能学到知识,还可以增进人际交往,缓解老人内心的空虚,排解精神上的寂寞。”



书名:象棋特级大师精彩对局系列
——象棋特级大师吕钦精彩对局解析



定价:78元

内容简介:吕钦1986、1988、1999、2003、2004年全国象棋个人赛冠军,被中国象棋协会授予象棋特级大师称号。吕钦棋风泼辣,勇于搏杀,善于乱中取胜,布局灵活多变,是冠军棋手中的佼佼者。本书编选其在各类大赛中的精彩对局,由象棋大师予以点评解析,以供广大象棋爱好者学习借鉴。

缘来
有你

●M.7246男,合肥事业单位处长退休,60岁,1.72米,大学,离单,儒雅谦和,真诚重情,经济优,有大套住房。诚觅一位56岁左右,1.60米以上,温柔娴慧气质佳的单身女士结伴同行。

●M.7375男,合肥电力系统设计院,36岁,1.77米,硕士,英俊进取,志趣广泛,离异未育,家境优越,待遇优。诚觅一位35岁以下,1.65米左右,大专以上,温柔秀丽的未婚未育小姐牵手。

●M.7856男,合肥省直机关公务员,30岁,1.78米,硕士,未婚,博学儒雅,重情恋家,家境优越。诚觅28岁左右,1.63米以上,本科及以上,温柔清秀气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.8516女,合肥事业单位,26岁,1.62米,双学士,未婚,温柔文静,清秀苗条,经济优越。诚觅一位32岁以下,成熟稳健,经济自立,品貌好富爱心的未婚先生缘定今生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室)了解详情。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者:孩子好胜心比较强,一言不合就和小伙伴打架,该怎么帮他改掉这个坏习惯呢?

心理专家:家长要做到以身作则,不要动不动就使用暴力解决纠纷,要为孩子提供一个发泄情绪的合理途径。日常生活中,要适时地对孩子进行说服教育,告诉他要和小伙伴和谐相处。

□记者 马冰璐