

# 年过人走,老人得了“节后空巢征”

专家:老人要调整自己的心态,适当增加社交

元宵节过后,春节也正式结束了,无论是上班还是上学的人,都已经陆续回到工作岗位、学校,家中父母重回“空巢”状态,有的人会感觉不适应,热热闹闹的气氛一下子跌到谷底,孤独感随之而来,产生严重的失落感,日前,记者也采访了一些这样的“空巢”老人,听听他们怎么度过这样一段时间。

□李皖婷 记者 祁琳

## 送完特产那一刻 孤独感涌上心头

方阿姨有一个儿子,上大学时就去了广东,毕业后也留在了那边,结婚后更是在广东安了家,但小孙子一直留在方阿姨身边。春节对于方阿姨一家来说,是一年中难得的团圆时刻。

今年春节也不例外,年二十八正逢周六,方阿姨儿子从广东开了十个小时的车回到了家中,稍作休整。第二天,儿子带着一家人又赶到了浙江岳母家中。“几家人分散的很,为了平和大家,每家轮着过年,今年到浙江亲家过年。”

春节几天,方阿姨很轻松,“毕竟在亲家做客,我也没啥特别的事情。享受享受天伦之乐。”时间过得很快,初三,方阿姨一家人返回合肥,稍作休整,儿子和儿媳又踏上了回广东的路程。

方阿姨说,毕竟小孙子一直跟在身边,照顾的过程虽然很累,但是这也是一个开心果,分担了不少烦恼。一开始,儿子一家踏上返程,她还没有太大的感觉,只是忙着收拾东西和带孩子。

“儿子从广州带回了特产,一直没有时间送出去。”方阿姨说,正月初六时,她收拾儿子带来的柚子等特产,送给亲朋好友,送完特产回家的那一刻,孤独感突然就涌上了心头。

“一年中也就两个假期可以团聚。”方阿姨说,自己就这一个儿子,当然是想一家人在一起,不过她也有自己的计划,未来,当老伴也退休了,他们就两头跑,“冬天就去广东避开寒冷,想回来时就回来。”方阿姨自己安慰着自己,也计划着未来,希望冲淡一些心理的落差。

## 儿子刚离开家 老人就急忙找社工寻求帮助

家住合肥南七街道丁香社区的潘奶奶今年72岁了,儿子在上海工作,是一位空巢老人,因为她的情况,安徽庐阳安泰社会工作服务中心的社工聂攀对其格外关心和注意。

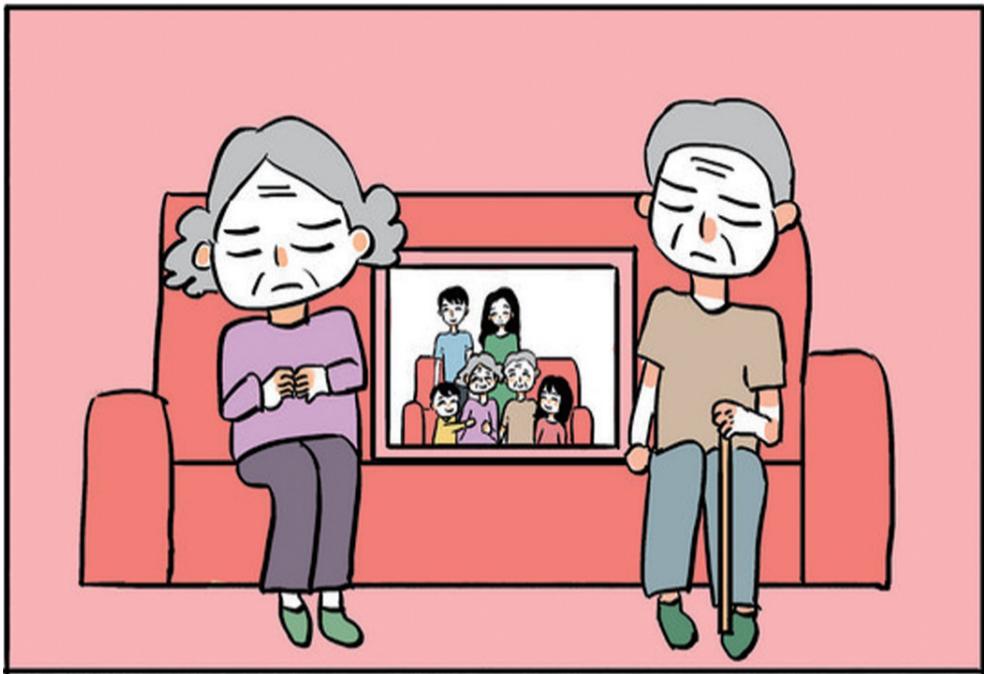
前几日,聂攀收到潘奶奶的电话,问他什么时候上班,她手机微信有点不太会弄,想找聂攀帮忙。

“当时我看了一下时间,是正月初六,也就是潘奶奶儿子回上海的日子,我当时心想,一定是奶奶看儿子走了,急着利用微信联系我,我初八上班就去找她了。”

聂攀说,这几日潘奶奶经常找她聊天,虽然生活有条不紊地进行着,早起去买菜,中午一个人做饭,下午散散步,晚上早早入睡,但却失去了往常的开心。奶奶经常独自站在窗边,看着路上来来往往穿行的汽车,怔怔出神;也常常一个人漫无目的地走在小区里,若有所思,但却不知道在想什么。

聂攀说这种情况在社区里非常常见,基本初一过,大家都离开家去上班,老人又成了“留守”老人。他说要解决老人节后在家孤单失落的现象,需要大家共同努力。

“作为子女,可以在平时多抽空给老人打打电话,关心老人;社区方面,社工可以多上门进行探访,也可以组织志愿者上门陪老人聊聊天,减少老人独自在家里的焦虑;老人自己呢,也应该多主动参与社区开展的活动,多与邻里互动,充实生活,缓解内心的孤独感。”



## 女儿们回去上班,反而能享受片刻的轻松

甘女士是六安人,两个女儿在合肥工作,大女儿有了孩子后,为照顾孩子,她来到合肥,也舍弃了很多自己的兴趣爱好,“原本在老家,生活上挺自在的,约上几个姐妹出去玩也是常事。”甘女士说,带孩子之后就没有那么自由了。

不过好在孩子大了,甘女士还能向女儿“请假”,“年前,我就请了一个月的假期,回老家,毕竟到了过年时间,很多事情要提前去处理,洗洗晒晒,置办一些年货,等一大家子回来过年。”

甘女士说,年前那段时间挺忙活的,毕竟长时间不在家,丈夫一人在家,需要做的家务很多,“年二十九一家子都回来过年了。”回想过年那几天,甘女士比带孩子还累,她是老大,亲戚

也多,家中请客吃饭就没有断过,“烧一次饭基本上半天时间就没有了,还得收拾。”

今年春节假期天气不太好,部分地区还飘起了雪花,给返程高峰带来了一定影响,甘女士也考虑到这些,加上春节期间一些后续,如亲戚朋友间的拜年问候还没有结束,甘女士没有同女儿们一起返回合肥。

“我没走,我老伴还挺高兴的,他说受不了留他一个人在家的感觉,偌大的房子里就他一个人看电视,显得很孤单很冷清。”

甘女士说,从前在老家,过完年女儿们回去上学、上班,她和老伴还有些失落,但现在她没有这种感觉,反而是一种难得的轻松,毕竟过不了多久,她就要返回合肥,进入新一轮的“工作”。

## 放心不下,过完年跟着女儿一起走

王女士的女儿是一名大四学生,前几年寒暑假,女儿回学校,她都要难过很长时间,“虽然嘴上说不上来,但是内心的失落还是有的,尤其是晚上,经常会回忆女儿小时的趣事。”

今年,医护专业的女儿早就去了外地的实习医院,每天,王女士都要与女儿视频,“很是担心她,在医院实习辛苦,怕她不好好吃饭、不好好睡觉。”

年前,女儿突然来电,说是体检时发现了自己胸口长了一个拳头大小的物体,“听到这个事情,我都快晕过去了,女儿自己联系了医院住院,我也坐着最早一班高铁赶到女儿身边。”

好在女儿手术顺利,年前便出了院,回到老家休养,正月初八,女儿返回医院复查,王女士就跟着女儿一起去了,“与其在家里提心吊胆,还不如一块去,反正我在这边也没有固定的工作,去那边可以找一份工作,也能照顾女儿。”

## 专家建议:按部就班安排生活,增加社交

针对春节过后,“空巢”老人可能会出现的一些心理落差,安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹建议,作为子女,在离开父母之后要主动和父母联系,多打电话问候父母,关注父母的情绪波动;老人也要调整自己的心态。

“老人可以按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的

回归,可使老年人迅速平稳心绪,淡化节日氛围,走出‘空巢’的阴影。”

此外,还可以适当增加社交,重拾生活爱好,或是外出探望老友,参加社区活动等,这样就不会觉得日子空虚无聊。王莹表示,节后“空巢”带来的孤独感多是一种应激反应,随着身体和心理的自我调节,多数老人会不药而愈。