

# “心理之痛”来袭，空巢老人难诉说

## 专家：子女应学会为老人“保暖”

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、无助、无望、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“心理之痛”，近日，记者专门进行了采访。心理专家建议，空巢老人的子女应学会为老人“保暖”，空巢老人也要多体谅子女，毕竟子女也有自己的工作和生活；此外，还应学会心理调节。

□白静 周先荣 记者 马冰璐

### 天一黑，心里就空落落

自从老伴去世后，家住合肥市五里墩街道的郭大爷一直独居，“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，他突发肠胃炎，“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。”

### 年纪大了，生活困难多

“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。”合肥市包河区的胡奶奶说，女儿和儿子都在外地工作，“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，有时候纽扣掉了，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，烧的菜要么盐放多了，要么没烧熟……”



### 老伴去世，生活没盼头

“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，让黄奶奶备受打击，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，她变得沉默寡言，情绪也非常低落。

“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：子女应学会为空巢老人“保暖”

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（子女在外地工作，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他们的心理情感需求，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。”

## 旧貌换新颜 环境大提升

如今的合肥市蜀山区飞虹集贸市场和飞虹小区，地面洁净，卫生状况良好，谁能想到，眼前整洁漂亮的环境，而一年前，还是“脏乱差”的老大难问题。

据了解，蜀山区飞虹集贸市场和飞虹小区，建成于2002年，是合肥市政府当年为提升城市形象，改善市民购物环境而建设的重点工程。

由于十几年间的疏于管理，这个曾经辉煌一时的大型集贸市场和500多户居民的小区，到2019年底时，已满目

疮痍。“脏乱差”的环境更是全区闻名，成为小区居民、市场经营户心头的“痛点”，政府部门城市管理的“难点”，街头巷尾人们议论的“焦点”。

在蜀山区委书记葛斌对飞虹小区业主赵隆美的一封信人民来信做出批示后，由琥珀街道牵头，市场监管、城管、社区委联合行动，依法关停污染环境、严重扰民的小餐馆、小饭店。

2019年12月，顺欣公司联合隆葵公司，重新接管了已

经面目全非的飞虹集贸市场和飞虹小区，在政府的重视与支持下，采取一系列有效措施，整治“脏乱差”。

历时一个月，顺欣、隆葵公司，领导和员工齐上阵，通过环境提升工程，使飞虹集贸市场和飞虹小区的容貌发生翻天覆地的改变。

在与经营户交流时，顺欣公司董事长杨世海表示，希望大家共同努力，巩固整治成果，把飞虹集贸市场建成一流市场。