



疫情期间
空巢老人
如何排解心中空虚

“ 疫情期间,空巢老人的生活规律被打乱,特别是长时间的居家隔离后,他们的孤独感、恐惧感和不确定感要大于其他群体,容易引发抑郁、焦虑等各种心理问题。

■记者 罗毅 杨天娇

缺乏交流,空巢老人感到空虚

疫情打乱了很多人的生活节奏,特别是对于独居老人来说,因为不能出门,身边也没有人聊天,老人们的心理压力更大。

疫情期间,觉知心理咨询服务中心的咨询师宁静负责银河社区的心理热线。有一天,她接到社区里一位老人的电话。老人一开口就是一阵抱怨,说配菜平台不人性化,一次要买 50 元的菜。宁静十分好奇,疫情期间,买 50 元的菜对一家人并不多。她耐心地听老人说完,便和老人聊起来。

宁静得知,这位老人是一位 70 岁的独居老人,老伴去世多年,只有一个孩子在外地,偶尔会在过春节的时候回来看看她。今年春节,孩子没有回家。疫情期间,老人天天在自家的阳台上踱来踱去,有时候一天难得有机会说一句话。为了纾解空虚,她只能借着让小区的志愿者帮她买菜的时候说说话。为此,她每次只买两个土豆、一棵白菜、两根葱。老人说,她这样做,就是

希望志愿者每天能多帮她买几次菜,这样她能和志愿者多说上几句话。“我一个人在家憋了两个月,实在是受不了。”老人在电话里大哭,“如果我老伴还在该多好啊,有人说话,哪怕偶尔拌个嘴也行啊。”

对于独居老人来说,最可怕的是孤独。复工之后的第三天,60 岁的梅大姐急切地找到市总工会,希望组织能帮她找个老伴。市总工会把这个任务交给“爱在十堰”的红娘,红娘夏天接待了梅大姐。

见到红娘,梅大姐还没开口就红了眼眶。原来,5 年前,她丈夫突发脑溢血去世。沉浸在痛苦中的梅大姐,找了很多种办法转移自己的注意力,比如做各种副业去挣钱,把自己弄得忙忙碌碌。其实她的家境不错,根本不差钱,这样做只是为了排解痛苦打发时间。疫情期间,她一个人憋在家里,感觉特别孤独。“2020 年,我想找一个老伴,孤独太可怕了。”梅大姐说。

排解孤独,需要从心入手

互联网时代下,年轻人可以通过线上聊天的方式与他人保持联系。但是受视力、思想和习惯的影响,老人对于电子产品的使用程度没有年轻人这么普及,使用的过程也没有年轻人那么顺畅。所以,他们的生活方式在这次疫情中受到很大的挑战。尤其是缺乏子女照顾的空巢老人,以及患有慢性疾病、行动不便的老人,他们的心理健康问题比普通老人更加严重。

社会各界十分关注空巢老人的心理健康问题。我市已经开通很多心理热线,由心理医生化解居民的各种心理问题。近段时间以来,心理专家们接听老人的电话后,跟踪疏导,解决了许多老人的心理问题。

心理咨询师宁静建议,化解疫情期间的空巢老人心理问题,除了社会的广泛动员力量,子女更要多和父母沟通。子女们可以借这次机

会,多关心家中的长辈,让父母感受到子女们的爱和陪伴。若是子女和父母分开居住,则可以每天通过电话联系,关心老人的日常起居,有没有遇到什么困难需要帮忙。另外,老人容易产生怀旧的心理,家人们可以多听老人讲过去的故事。

居家隔离的这段时间,亦是一个让老人改变生活方式的契机。如果老人固守着原本的生活方式,总是感到郁郁寡欢,容易加剧他们的心理活动退化。要减缓老人心理活动的退化进程,关键在于更新提升老人的专注力,让他们不断专注于新的事物。宁静建议,可以培养老人在家中的兴趣爱好,例如绣花、画画、练字等。在这个过程中,老人可以体验到自己对于生活的掌控感,重新激发他们对生活的热爱。

子女还可以鼓励老人做一些力所能及的事情,让老人感受到自己在社会中的存在感。

讲文明树新风公益广告

（疫情防控工作先进典型）

陈林

【许家棚村村委会志愿者】

在疫情阻击战中,陈林主动请缨加入许家棚村村委会志愿者队伍。许家棚村共有村民 615 户、1600 多人,他先后在许家新村、汉十小区进行疫情防控值守,耐心宣讲政策、进出体温测量、入户排查、车辆消毒等,往往一人顶几个班,从早上七点忙到晚上七点。

值守任务之余,他把群众的需求牢记心上,帮生病群众买药、为留守老人送生活物资、给村民义务理发,先后帮助村民代购药品 10 余人次,采购米、面、菜等生活物资约 300 公斤,义务理发 150 人左右。

四十多个日日夜夜,陈林同志用朴实的奉献、默默的付出、辛勤的汗水,守护着社区平安,践行着一个共产党员的诺言和担当。

十堰市文明办制 十堰日报社宣