

# 重视空巢老人的心理健康问题

魏纯真

(山东省军区临沂离职干部休养所, 山东 临沂 276000)

**【摘要】**空巢老人因缺乏子女陪伴、精神慰藉不足等原因, 容易出现恐惧、抑郁、丧失、孤独等心理问题。表现出较多的抑郁、焦虑、不快、痛苦的情绪与感受, 空巢老人因缺乏子女陪伴自我评价很低、感情脆弱, 他们想得到外界的支持和关心, 他们的心理健康问题更突出。这些突出的心理问题总结起来有统一的名称, 即“空巢综合征”。空巢老人问题是随着中国人口老龄化社会加剧而产生的新社会问题, 综合多篇报道内容, 本文从家庭结构、认知、心理、生理等分析老人心理问题产生因素, 为提升空巢老人老年生活质量寻找解决办法并提供帮助。

**【关键词】:** 空巢老人; 空巢综合征; 心理健康

空巢老人作为特殊群体, 不仅面临家庭周期的更新, 还要经历生命周期的变化。在这个特殊的双向过渡时期, 空巢老人心理健康问题不容忽视。要对空巢老人的心理健康问题进行系统研究, 并分析老人心理健康问题产生原因, 研究出解决问题的具体措施, 最大限度的帮助老人提升健康水平与幸福感。空巢综合征具体表现为被抑郁、孤独、忧郁等情绪困扰, 怀疑自己存在意义与价值, 陷入无助、厌倦、无望状态, 进而导致老人免疫系统功能、中枢神经系统、内分泌等功能失调与衰退, 甚至引起老年痴呆症。因此, 社会与政府应主动关注空巢老人心理问题并给予相关解决措施, 帮助老人打造幸福晚年生活。

## 1 空巢老人概念

空巢老人, 总的来讲是指独自居住或与配偶住在一起没有孩子的老人。国内外学者对空巢老人有不同的定义, 国外学者提出家庭生命周期概念, 作为空巢家庭的论基础, 且空巢期是家庭生命周期阶段。国内学者在此基础上对空巢老人进行了相应的研究, 认为空巢老人的家庭具有多样性的特征。空巢根据家庭的构成可以分为两种, 一个是单身的空巢, 另一个是夫妻的空巢。许多空巢老人和孩子有时不住在同一个城市, 同住一个城市但与子女不在一起。子女建立家庭后将不免与父母分离, 独自生活或和配偶一起生活。

## 2 空巢老人心理健康问题

### 2.1 幸福感降低

空巢老人长期缺乏情感安慰, 医疗水平相对有限, 在一定程度上影响了他们的主观生活满意度和幸福感。有数据显示, 和非空巢老人进行比较, 空巢老人幸福感较低, 往往容易受到身体状况、文化差异、经济等因素影响。所以, 应全面客观地关注城市与农村空巢老人的心理问题。如果形成了空巢综合征, 将会影响神经系统、免疫系统, 产生疲劳、食欲不振、睡眠障碍等身体问题。如果对健康问题无法及时纠正, 会增加胃溃疡、冠心病、高血压等疾病发病率, 对老年人晚年生活的影响较大。

### 2.2 归属感缺失

老年人退休离开职场, 失去归属感与工作价值, 将会带来较大的失落感, 包括社会身份丧失。加之交流对象不足、社会活动减少、社交圈变窄, 直接带来了孤独感。在社会支持上, 老年人最需要的是主观体验和感情的理解和关心, 家庭护理作为社会支持系统, 可以有效地缓解老年人的孤独感。

## 3 空巢老人心理问题干预措施

### 3.1 社会支持与关爱

社会支持包括获得社会支持与感知社会支持的行为。复原力指个体对于身心健康问题的应对力, 如挫折、压力等因素, 感知社会支持指个体在社会里感受到理解、尊重的满足感。相关调查显示, 空巢老人的复原力与社会支持呈正相关, 家庭支持正向预测因子。另外, 积极的应对方式可以提升空巢老人心理弹性, 心理弹性可以促进老年人认清现实, 且生活质量和自

我概念正相关。伴随着年龄的不断增长, 空巢带来的负面情绪与生理功能降低, 让空巢老人不能正确客观看待自己, 适应自我概念, 做出自我孤立、社会退缩行为。社会支持与理解可以加强心理弹性, 帮助老人正确看待自己, 恢复自我概念。

### 3.2 提供全方位养老服务

大多数空巢老人不愿意住在老年护理机构, 导致基于社区服务的家庭老年人护理模式的兴起。家庭护理是一种养老护理体系, 以居家护理为核心, 以社区服务为基础, 以社会护理机制为保障。家庭支持对空巢老人的精神状态有非常重要的影响。随着年龄增加, 他们对社区的需求也在增加, 家庭和社区护理是相辅相成的。社区养老服务体系应提供相应的医疗, 预防保健服务与护理。国家和政府有关部门应管理和支持社会社区老年人护理制度建设。整改社区护工工作现状, 对工作者进行必要的岗前培训, 提升社区卫生服务质量, 完善相关评价机制。为了提高老年居民的生活质量, 鼓励志愿者构建老年服务体系, 呼吁社会团体关爱空巢老人, 进入空巢家庭, 关注他们的身心健康。

### 3.3 增加老人运动时间

运动是放松老年人身心重要方式, 可减少疾病的发生并增强免疫力。根据相关调查发现运动不规律的老年人抑郁程度高于规律运动老年人。老年人进行舒缓运动时, 如瑜伽与太极运动可以对身体功能进行改善, 对心理健康有积极作用。因此, 老年人定期运动不仅可以改善他们的身体状况, 预防慢性性病, 还可以改善他们的情绪。另外, 运动次数越多与时间越长, 老人的身心健康状态越好。所以, 子女应该鼓励空巢老人进行体育锻炼。

## 4 结语

让老年人重新参加工作和社会活动可以重新获得尊重, 空巢老人积极参加社会活动对于确保老年社会可持续发展具有重要意义。

研究表明, 参加社会活动的老年人有更强的追求幸福的动机与更高的欲望水平。未来的方向应组织空巢老人在社区内以自己的专业技能为自己和其他老人提供服务, 形成互助与自助相结合系统。政府在关注老人家庭问题的同时, 也要关注社区老人心理健康建设。

总之, 空巢老人的心理维持直接带来良好的健康和幸福感, 减轻孩子和社会的负担, 这是文明的进步也是幸福工程。

## 参考文献:

- [1] 周荣山, 潘忠德, 谢斌, 蔡军. 上海市黄浦区空巢与非空巢老人心理健康及主观幸福感比较 [J]. 上海精神医学 (Shanghai Archives of Psychiatry) (6):336-339.
- [2] 樊英伟, 王文琴. 城市空巢老人心理健康状况分析及护理对策 [J]. 中国现代医生, 2010(21).
- [3] 刘杨. 浅议空巢老年人心理健康问题 [J]. 智慧健康, 2018, (21):P.39-40.
- [4] 王金龙. 村改居社区空巢老人心理健康分类支持 [J]. 区域治理, 2020, No.281(3):238-240.