



# 面对“空巢”春节 老人如何调整心情

专家建议:多倾诉多活动,专注个人爱好转移思念情绪

随着春节的临近,很多老人都开始翘首以盼,憧憬着亲人归来,一起热闹地欢度春节。由于种种原因,很多子女无法和老人团聚。面对“空巢”春节,一些老人感到孤独、焦虑、无助。老年人应该如何调整好心情来抵挡思亲而不得的情绪?本报记者就此采访了沈阳市精神卫生中心二病房责任主治医师李巍,总结了空巢老人易产生的几种心理问题,以及如何进行调整。

李巍医生从事精神科临床工作15年,在老年人常见基础疾病对认知功能、情绪、行为的影响等方面有深入的研究。李巍医生介绍说,当老人期待落空,极易造成情绪上的起伏,有类似于无精打采、易累、失眠、食欲不振等反应,或行为模式短时间内发生突然转变,如变得回避交际、反应迟缓等。出现以上问题,老年人要注意关注自身情绪的变化,不妨做点自己喜欢的事,丰富日常生活。若上述问题的存在超过3个月,则要考虑就医。

很多老人为了不给子女添麻烦或者怕子女嫌烦,即便想孩子们了也忍着不说。有时候,父母或其他长辈,因害怕给人造成负担,即使出现心理问题,也不愿意对外讲。不光是“空巢春节”,其实春节之后的失落感也需要关注。过年时的团聚让老人们处于愉快和忙碌中,而节后的萧条又会让他们重陷失落和孤独,导致情绪低落、周身乏力、食欲下降等。这时候,最需要的是子女的关注。

## 读者求助

### 怎样能让老伴儿心情好一点?

去年春节前,68岁的陈秀芝和老伴儿就早早地准备好了各种年货,期待着在南方工作的儿子,能带着家人回到沈阳过年。“连团圆饭都吃不上了,心里难受啊!”而巧的是,陈大妈的妹妹一家也在南方没回来,于是陈大妈一直没心情出门。“心里很沮丧,干什么都觉得没意思。往年这个时候我们早就拉着

购物小车,一起赶大集置备年货了。”嘴上和儿子视频的时候说着没事,背地里却偷偷地抹眼泪。

今年儿子还是不能回来,陈大妈百感交集。“其实我自己还好,说一说,哭一哭,但是老伴儿嘴上不说,心里却难受得厉害,我想知道怎样才能让他的心情更好一些。”

## 出现这些情况要警惕

### 1、焦虑抑郁情绪

有调查结果显示,空巢老人患焦虑症、抑郁症的比例远远高于非空巢老人。主要表现为焦躁不安、容易发脾气、情绪低落。部分老人还会觉得身体不舒服,但又查不出具体原因。许多人到了老年阶段,慢慢被动或主动放弃了自己对日常生活的掌控,同时产生对衰老和死亡的焦虑感、沮丧感。

### 2、睡眠障碍

随着身体机能的不断衰退,老年人普遍睡眠质量较差。很多研究表明,空巢老人较非空巢老人的睡眠质量更差,患有睡眠障碍的比例约占20%—40%。“很多失眠的老年人不愿就医,认为失眠不是病。殊不知睡不好危害极大,很容易诱发心理疾病,时间长了还容易形成恶性循环。”

### 3、身体病状

空巢老人负面情绪得不到解决,长此以往会导致老年人群出现失眠、头痛、内分泌紊乱等躯体症状。同时还会影响免疫系统,造成更多的躯体症状,如食欲不振、高血压、胃病、偏头痛等。

### 4、空巢综合征

对空巢老人的心理关爱是常被忽视的问题。影响空巢老人心理健康问题的前五位因素是:认知能力、睡眠食欲、敏感焦虑、人际交往和适应能力。

空巢综合征的核心是缺乏关爱。爱作为一种心理感受状态,是生命质量的组成部分。空巢老人大多抑郁、惆怅、孤独、寂寞及行为退缩,对自己的存在价值表示怀疑,陷入无趣、无欲、无望、无助的状态,甚至容易引发老年痴呆。

李巍医生表示,应该多关注空巢老人的心理健康,加大社会支持力度,从个人、家庭、社会多方面营造健康和谐的养老环境。

## 专家建议

### 1 加强身体锻炼

可通过居委会或自发组织丰富多彩的娱乐活动和体育锻炼,多晒晒太阳。以增强体质,充实日常生活,改善精神状况,建立和谐的人际关系。

### 2 提高社会适应能力

老年人要从精神上摆脱对子女的依赖。对于身体健康状况较好的空巢老人,愿意发挥余热,为社会和他人多做点事,也可以培养多种兴趣爱好,增强社会适应能力。

### 3 多聊天、多倾诉

老年人如果发现自己出现了心理问题,可以和家人或亲朋好友倾诉,如果上述方法解决不了问题,建议及时寻求专业机构帮助,专科医院以及综合医院心理门诊或者精神心理科都是很好的选择。

### 4 改变自我认知

目前我国的家庭结构由“扩大家庭”逐渐过渡到以“核心家庭”为主,家庭赡养功能逐渐弱化,老年人应改变观念,接受家庭结构转变给老年生活带来的影响。现在通信技术发达,可以多利用视频和子女聊天,以缓解对亲人的思念。

辽沈晚报记者 王冠楠

2020年12月,工业和信息化部印发《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》,决定自2021年1月起,开展为期一年的互联网应用适老化及无障碍改造专项行动。一年期限将至,不少网站和App初步完成适老化改造,取得阶段性成效。

## 适老版App 敷衍之作?

但同时必须看到,面对老年人的“数字鸿沟”,我国目前的App适老化改造工作仍嫌不足,甚至出现一些新问题:部分企业推出的适老版App缺乏诚信、暗藏套路,广告植入别出花样;部分设置过于敷衍;操作难度不减反增……一些互联网企业推出的App适老化改造成了迫于政策压力的敷衍之作,最终适老变成坑老。

——广告植入套路繁多。部分App在进行适老化改造后,广告投入依然严重。一些改造后的适老版App虽然简化了界面,但简化不了“牛皮癣广告”,仍能见到广告内容和诱导类按钮。特别是在新闻、视频等

信息流中,有的适老版App每隔几条内容便会会出现一条广告,用户点击即会跳转到另一页面,存在欺骗诱导用户下载、违规处理个人信息、网络诈骗等行为。

——界面设置徒有其表。适老化改造,关键要素之一是调整字体,解决老年人群体因视力退化影响阅读的问题。然而,部分App首页字体经过调整后适宜老年人阅读,但点进二级界面后,界面的布置、字体与正常版一样。此外,老年人群体更倾向说方言,但部分App缺乏方言语音识别功能,提高了他们的学习成本,增加了老年人群体使用社交软件交流的难度。

——操作难度不减反增。老年群体记忆力衰退,适老版App减少非必要操作方可提供便捷。然而,部分适老版App的具体操作依然与原版一样,步骤不减,操作要求繁多,导致老年人望而却步。甚至有适老版App打着适老的幌子,在原有操作的基础上增加更多无实际效果的操作步骤。

科技进步理应普惠大众,老年人“触网”不应“落单”。做好App适老化改造,帮助老年人适应数字化生存方式,是社会尊老敬老的体现,也是互联网企业应尽

的社会义务。目前,部分App适老化改造之所以停留在表面,主要原因在于相关公司难以从中获利,部分企业动力不足。对此,企业应积极承担社会责任,摆正利益关系。对产品适老化的改造,企业应视其为产品完善的必要之举。企业应以社会意见为导向,用产品技术解决社会问题,而不是以单纯的商业利益为导向进行产品开发。

App适老化改造中出现的停滞现象和新生乱象,亟须引起监管部门重视。监管部门可以设置黑名单制度,对打着适老化改造幌子牟利的App进行处罚。此外,有关部门还可开办适老版App培训班,组织社区服务人员、志愿服务组织、老年大学等社会力量,帮助老年群体更快适应各种成熟优良的适老版App。

据新华社



欢迎扫码进入“辽沈晚报运动健身中老年群”