

# 请给“节后空巢”的老人 多些关爱

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

春节,最让人开心的事情莫过于一家团聚。然而假期结束后,不少人离开父母返回工作岗位,热闹了几天的家里再次变得冷清。最近,有这样一段视频在各个视频平台被广大网友转发:春节时,老人一家团圆,家中十分热闹;春节后,只剩老人独坐院中,狂欢后的安静显得更为冷清,像是做了一场热闹的梦。有网友称,每年过年离开家都要泪目,真的不想走,舍不得爸爸妈妈。

## 子女节后返程 热闹的家突然冷清

聚散终有时,相逢总是短暂,相别总是难舍。对于一些老年人而言,随着春节假期的结束,喜庆热闹的氛围戛然而止,欢聚一堂的家人回归各自的生活,留守的老人们或多或少都有些不适应,甚至会情绪低落。

1月30日,家住六中前街二建小区的王丽珍看着儿子乘坐的出租车驶走后,仍不断地挥手告别。她知道,这一别,下次再见面就是明年了。单身多年的王丽珍只有一个儿子,从8年前儿子远赴深圳上大学后,她就成了一个名副其实的留守老人。“上大学时,儿子一年能回来两次,就是寒暑假。大学毕业留在深圳工作之后,儿子由于工作特别忙,只有到春节时才能回

来。今年是大年三十中午回来的,初九离家。时间过得太快了,转眼间,儿子又要去工作了。”王丽珍说,这9天是自己一年当中最开心、最热闹的日子,而她现在最大的愿望就是盼着儿子回家过年,坐在一起吃团圆饭。

和王丽珍有着相似情况的还有她的大姐王淑珍。王淑珍有3个女儿,春节假期3个女儿带着孩子轮流做东,20多个人天天聚在一起,家里好不热闹。可是女儿都不与王淑珍住在一起,她又丧偶独居,春节过后她又变成了一个人,十分不适应,“我看电视的时候经常会发呆,有时候还会莫名其妙地生闷气,可能是年纪越大越离不开孩子了”。

## 留守老人患上“节后空巢症”

闫女士告诉呼和浩特晚报记者,这已经是她近段时间内第四次到医院看病了。几乎是该做的、能做的检查项目都查了个遍,但检查结果却都是没有太大的问题。最后,医生考虑可能是心理因素所致,患上了“节后空巢症”,建议她到专科医院就诊。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到,闫女士最早出现头晕的症状是在大年初二儿子一家离开呼市当晚出现的。原来,闫女士的儿子儿媳在外地做生意,几年前小孙女出生后,一家三口就定居到了外地。孩子们经济压力大,一年到头忙挣钱,很少能回呼市过春节。从2020年疫情开始算起,今年是他们一家三口第一次回来。因为儿媳也是独生子女,她爸爸妈妈想得厉害,大年初二一早我就让他们去亲家家了。这些天实在想念他们,心

里很沮丧,自己的身体情况也是越来越差。

据了解,子女离家之后,父母从原来多年形成的紧张有规律的生活,突然进入松散、无规律的生活状态,他们无法很快适应,进而出现情绪不稳、烦躁不安、消沉抑郁等问题。

在外地工作多年的徐先生表示,正月初五,他们一家返回北京,临走时父母给准备了一大堆美食和用品。“老人总是用自己的方式爱着子女。”徐先生说,可怜天下父母心,为人父母,他们怎会不理解子女们工作、学业繁忙呢?节后,老人们也在努力适应子女再度离家后的生活,对于他们而言,这一段心路历程是回归日常生活过程。作为子女,应该经常给父母打个电话拉拉家常、通个视频问候一下也很有必要,甚至在频率上还应该比平日更高。

## 自我调整心态 子女多关爱是关键

“最近我们也接触到不少这种案例,有的老年人来和我咨询时心理问题比较严重。”呼市妇联阳光家庭服务中心心理咨询室国家二级心理咨询师王志红说,春节假期过后,家人也要持续关注老人的情绪变化,一旦发现上述的情况,应及时带老人到心理科咨询。一旦老人持续出现情绪低落、焦虑不安等现象迟迟缓解不了,会加速他们精神上的衰老,思维能力和判断能力也会迅速衰退,甚至会诱发老年性痴呆、老年性抑郁症和其他老年性精神、心理疾病。

之所以会出现“节后空巢症”,王志红认为,

首先是因为老人会产生一定的分离焦虑。春节时,一家团聚,其乐融融,节后孩子纷纷离家,老人难免有心理落差。其次,跟老人自身的性格和心理状态有关,如自卑、缺乏社交技巧等。同样是节后与孩子分离,有的老人表现出“节后空巢症”的症状,而有的则不会,这与生活状态有关,如果老人自己的生活比较丰富多彩,就不会受到太大影响。

王志红建议,老人要积极调整,恢复以往的作息和生活节奏,根据个人身体实际情况多培养兴趣爱好,可选择到老年大学、老年活动中心

参加感兴趣的活动。这样一方面能够让自己的精神有所寄托,缓解“空巢”带来的孤独与失落,减少老年人心理问题的出现,另一方面还能丰富自己的晚年生活,做到“老有所为”“老有所学”“老有所乐”。作为儿女,要经常与老人通过电话、视频进行沟通,多关注老人的身心健康,让老人时刻感受到关爱,也可以多制造机会让老人与孙子辈的小孩互动。最后,王志红提醒,如果老人感觉不适但经过检查没有明显躯体问题的,应该考虑是否为心理问题,应及时到专业医院就诊。