

别让孤独的阴霾笼罩夕阳红

【专家调查档案】

重阳节临近,每年这个时候,关注老人的话题总是格外的集中。一项覆盖全市17个区县、针对3524名市民的上海市心理健康调查的相关数据显示,独居老人的生活满意度比较低。

【事件回放】

三年前,董阿姨的老伴离世后,她的精神世界瞬间坍塌。她说,哪怕是老头子瘫在床上,起码回家后也有个说话的人。董阿姨的儿女们成家后都有了自己的房子,儿女对她非常孝顺,家里缺什么,都会给她买,除了从物质上的关怀以外,平时有空了就回家看望她。但是儿女毕竟有自己的家庭,陪她的时间也就有限了。董阿姨晚上在家就开电视,为了就是让家里有点儿声音,她比较喜欢热闹的节日,这样可以转移注意力,不去想孤单的事儿。(来源:三秦都市报)

A 独居老人普遍焦虑度高

独居老人是指有子女,但独自一人生活的老年人。根据公布的《2011年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》,2011年底,上海市户籍人口中独居的老年人口有22.36万人(其中1.94万人为孤老),比2010年增加了15.73%,约占全市老年人口的6.5%。缺乏支持、焦虑度高,是影响这个群体的生活满意度的重要因素。

刘勇分析指出,这个群体整体收入水平偏低,难以应对大都市里高额的生活开支。由于独居老人一人生活,经济来源往往比较单一,大多数老人的经济收入仅为养老金,小部分老人要依靠子女补贴或者遗属补助,还有一些则要依靠社会救济的方式生存,用这些收入应对于上海这样的大都市里高额的生活、医疗等开支,很容易让老人产生焦虑。

衰老是一种自然规律,随着年龄的增长,老年人的健康状况会明显下降。自行就医和生活自理等能力会变得越来越弱,对他人照顾的需求则越来越多。尤其是那些高龄的独居老人,对于照顾的需求更为强烈。子女们常会因工作、照料孩子或自身问题等原因,无暇顾及到老人,使得老人得不到应有的照顾。而受经济能力、思想观念,以及部分护老人员不良行为等社会现象的影响,很多老人也不愿意花钱购买有偿的服务。结果使得他们面对生活上的各种困难,产生不知所措的担忧。

由于老年人在事物判断能力和行为能力方面都有所衰退,对于突发事件的应对能力下降。很多独居老人担心突发意外时身边没人帮助怎么办。尤其是身体健康方面的突发事件,很可能因无人帮助而延误了救治的时机。刘勇表示:“独居老年人在家死去多日才被人发现的新闻,在媒体上并不罕见。我记忆里,最惊人的一次是在2009年,一位离异独居老人死在家中两年后才被人发现。这些案例会引起独居老人的对自己未来遭遇的联想,进而加剧他们的焦虑。”



插画 孔雀

B 关爱独居老人不只是常回家看看

社工工作中,刘勇接触到了大量的老年人,在他看来,要让独居老人摆脱无助感和孤独感,需要从多方面着手。

独居老人最需要子女亲人的关心。现代都市人工作繁忙,生活压力很大,但是经常关心自己独居的父母是十分重要的。刘勇特别提醒说,这种关心不仅仅是在物质方面的关心,而是需要发自内心的。首先应该对独居的父母的生理、心理和社会处境有一个正确的认识,对于他们可能遭遇到的危机事件做出积极的准备和应对,尽可能地避免老人独居,如果有条件,可采取若即若离的方式,比如,居住在距离老人较近的社区或者楼宇里,尽量常回家看望老人,或经常与他们通过电话等方式进行感情和思想的交流。有条件的家庭可以给老人加设安康通等急救设备服务,以便应对某些突发情况。此外,子女也应理解部分独居老人的再婚行为,他们的目的绝大多数只是为了获得生活上的一种扶持和依靠,从某个角度来看,这也是老人为了减少子女负担的自救行为。

B 长期被孤独感包围易引发心理问题

独居老人中最常见的就是孤独感强。独居老人同经常被媒体提起的空巢老人还有所不同,很多独居老人的爱人已经过世,这就意味着,在精神上缺乏一个可以给予支持、倾听心声的对象,从而感到无助。当遭遇问题时,孤独感和焦虑感会相互影响,反复作用于个体的精神和心理层面,产生加剧反应。此外,另外一些情况也会引发老人的孤独感。离退休后,远离社会生活;因身体原因而减少与亲友来往的频率;

此外,社会应该尽可能多地给予独居老人以关心,多开辟一些供社区老人活动交流的场所,如社区老年活动室、老年日间服务中心等,举办一些适合不同老年人需要的活动,积极正确地引导独居老人走出家门参与社区活动,增加与人交流沟通的机会。根据不同的社区情况开设多层次的助老服务,如社区老年助餐、助医、志愿者结对帮扶、邻里救命钟等服务,还可以在社区中开展有偿、半偿和无偿的居家助老服务等,增强独居老人社区生活的适宜度,减少生活问题上的焦虑感。

刘勇提醒说,独居老人自己也要对自己的境遇做出一些积极的努力。比如,关注自己的身体状况,定期体检,遇到不适应及时诊断治疗。积极而适当地参加各类力所能及的社会活动,参加老年大学或者其他老年人的兴趣类团体,在活动中找到志同道合的朋友,既能做到老有所为、老有所乐,提高生活的质量,又能为独居老人构建一个新的社会支持系统,减少无助、孤独等负面感受。

性格内向、孤僻,寡然家居。

独居老人孤独的表现主要有社会活动减少,感到孤独寂寞,产生伤感、抑郁情绪,精神萎靡,常会偷偷哭泣。在工作中,刘勇发现,长期被孤独感包围会使得老年人免疫能力降低,也会使老人选择更多的不良生活方式,如吸烟、酗酒、少活动多睡眠等,这些生活方式又容易引发心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生和发展。有的老人还会因孤独而转化为抑郁症,甚至出现轻生的倾向。

时光心语

扔在地上的五毛钱

◎ 章红

初二那年暑假,班上两个女同学到他家串门。他们坐在一起聊天。这是他平生第一次与同龄女孩交往。

后来,女同学提议去街上转转。他身无分文。他去找母亲,希望给他一点零花钱。妈妈不肯给。他一再恳求,哀求。最后妈妈掏出五毛钱,扔在地上,“拿去!”

他弯下腰,捡起那五毛钱,和女同学上街了,请她们一人喝了碗大碗茶,就各自散去。

当年的男孩子现在30多岁了,大学毕业,经济独立,也早已到谈婚论嫁的年龄。但他一直不肯结婚。

后来他只跟有夫之妇交往。说这个故事的时候,还正跟一有夫之妇交往着,已经是第四个了。

他不结婚,也不回家。他知道他的父母非常孤独。但目前他只想这样过,不结婚,不回家。这一切都源于那扔在地上的五毛钱。

那扔在地上的五毛钱究竟摧毁了些什么呢?

伸出手,向妈妈要一点零花钱,因为这个将要成年的男孩子知礼体面有教养,他知道朋友来访应热情相待。能够伸手向一个人要零花钱,这是严重的考验。在他伸手那一刻,在他心中母亲的形象还是完整的,是他可以伸手的人。

母亲掏出五毛钱扔在地上,呵斥他“拿去”,至此一个男孩的尊严已经体无完肤。而最最屈辱的一幕是捡钱,他依然需要这五毛钱,两个不明就里的女同学还在外屋等着他,期待一场愉快的同游。

当他弯腰捡起这张纸币,他一定听到了尊严碎裂一地的声音。他的内心也就此四分五裂了。

一个青春期的男孩子,初次与异性交往,本是件多么美好的事。但这最初的交往,却与扔在地上的五毛钱联系在一起了,与被践踏的尊严,与屈辱和羞愧联系在一起了。潜意识中,一种联系被建立起来:异性会带来屈辱。

异性还令他自卑,内心仿佛有一个声音:我没有什么能拿出来给你们。就算苦苦哀求,含屈忍辱,也只有扔在地上的五毛钱。我的生活是不体面的。

克服自卑的方式是拒绝;这不体面的一部分绝不能让你们看到。要掩盖起来,不让你们走进我的生活。这样你就永远不知道我生活中曾被羞辱的那一部分。

他只去不可能之处寻觅慰藉。跟已婚女性交往,因为知道彼此永远不可能。

他开始怀疑女性。是否女性都像母亲这样,可以肆无忌惮地践踏他的尊严?他不信任婚姻,不相信女性中美好的部分是他可以企及的,他唯一能做的只是避开她们的伤害。这个男子里心中翻腾的一切,那位愚顽麻木的母亲全然不知。从伸手要零花钱,到弯腰捡起那五毛钱,物理时间只有几分钟;在他的心理时间上,漫长如整个人生。



专家支持:
采访:刘
砂 勇

上海杨浦区复馨社工师事务所总干事
复旦大学社会学系学督导