

走出家门,打开心扉,告别“宅老族”

专家:子女应找出老人“宅”的根源并对症下药

在我们身边,有这样一群老人,他们与子女、邻里之间沟通非常少,既不爱参加社交活动,也不愿出门,甚至没有朋友,他们被称为“宅老族”,这些老人看似只是不喜欢热闹和交际,其实难掩背后浓浓的孤单和寂寞。近日,记者对此进行了采访。专家建议,首先要找出老人不愿出门的根源所在,然后对症下药,尽可能帮老人解开心结,鼓励他们再迈出家门。

□ 陈红 记者 马冰璐



故事一:

六旬大妈经历变故后 不知不觉成“宅老族”

67岁的吴阿姨家住合肥市王卫社区,从10年前起开始独居,“10年前,老伴因病去世。”她说,前几年因为不想睹物思人,自己便把旧居卖了,换了一套房子住,这便意味着,她不仅告别了旧居,还告别了老邻居、老朋友,“老伴的去世对我打击特别大,我很长时间都缓不过来,我不想和别人说话,也不想出门……”

“两个女儿,一个在国外,三四年才能见一面,小女儿早已经在上海安家落户,结婚生子,一般一年回来看望我一两次。”吴阿姨说,女儿们都曾邀请她同住,但她拒绝了,“老年人和年轻人生活习惯不一样,住在一起早晚晚会起矛盾,我一个人住,轻松又自在。”

吴阿姨认为,自己的生活相当有规律,每天5点半起床,做早饭,吃降压药,“打扫完卫生后,我会看会儿书或者电视。”刚搬来时,她觉得小区里的人,自己都不认识,所以懒得出门,后来慢慢地感觉,一个人在

家也挺好,所以出门的次数越来越少。最近两年,在女儿们的指导下,自己还学会了网购、订外卖,“所以出门的次数更少了。”

以前,还经常有朋友约吴阿姨出门玩,可被她拒绝两三次后,朋友们便不再招呼她一起了,“现在偶尔在微信上和朋友们聊几句。”吴阿姨说,每年家里最热闹的时候便是过年时,“小女儿会带着女婿、外孙回来陪我几天。”

“女儿们都劝我没事出门旅旅游,看看风景,可我年纪大了,顾虑比较多。”吴阿姨说,除了担心自己在旅途中病了、伤了,还担心会发生意外,给女儿们平添负担,“到了我这个年纪,哪是说走就走那么容易。”

“虽然女儿们经常吐槽我整天‘宅’在家里,影响身心健康,但我自己感觉挺好的。”吴阿姨说,“宅”在家里生活简单,轻松没负担,“辖区王卫社区老龄办的工作人员也经常上门看望我,所以我并不觉得孤单。”

故事二:

腿脚不便爬楼艰难 大爷无奈成为“宅老族”

“老了腿脚不便,爬楼都成为难题。”75岁的罗大爷面对着长长的楼梯,深深地叹了一口气。罗大爷患有严重的关节炎,腿脚十分不便,不仅路走多了腿疼,爬楼更是大难题,“从5年前开始,我就很少下楼了。”在他的记忆中,自己顶多两三个月下一次楼,“我住在五楼,上下一次楼,腿要疼好几天。”

“虽然没有电梯,但这个房子,我住了20多年,感情深厚,我不愿意搬走。”罗大爷说,几年前儿子便提议让他搬家,可他舍不得离开,“每个周末,儿子都会送一大包菜和生活用品来。”

他说,偶尔自己站在阳台上看到别的老人在小区里遛弯、聊天,心里还是有些羡慕的,“不过时间长了,也就习惯了,不会觉

得孤单了。”听广播、看电视、看书……罗大爷说,一个人“宅居”的日子,有很多方法打发时间,“有时候,我还会写写读书感想。”

“我觉得,最大的遗憾就是没法和老朋友们常聚。”罗大爷说,年轻时自己非常喜欢热闹,隔三差五便会约朋友们一起玩,“如今我已经有五六年没和他们联系了,腿脚不便去哪儿都不方便,到哪儿都是给别人平添负担,相见不如怀念。”

最近一年,他发现,自己有些喜欢这种“宅居”的生活,“有时候,儿子说要带我出去玩,可我却发现,自己不愿意出门了。”他甚至发现自己有些不愿意与人说话,“每次儿子来看我,我也没什么话对他说,儿子说我年纪越大,越来越沉默,性格也变得孤僻了,而且没以前那么喜欢笑了。”

分析:老人太“宅”影响身心健康

老年人随着年龄的逐年增长,有的开始慢慢地变得性格孤僻、话语不多、笑容消失,尤其是那些失去老伴的独居老人,更是精神上无寄托、无依赖,他们平时不愿与他人沟通、交流,一天到晚不迈出门一步,就喜欢“宅”在家里,不是看电视就是睡大觉,有的甚至一发呆就是好几个小时。时间一久,不但人会变得无精打采,而且还会“宅”出毛病。

国家二级心理咨询师周金妹表示,老年人太“宅”,不仅带来心理上的问题,亦容易引发身体上的毛病,“英国一项研究表明,孤独会对免疫系统和心血管系统造成负面影响,与抑郁症关系密切。”此外,“宅老族”的生活方式可能会诱发老年痴呆症和老年抑郁症等疾病,老年人需要某些形式的社会交往以保持智力功能和社会功能。

据周金妹介绍,最近几年,因太“宅”寻求心理咨询帮助的老人越来越多,“很多老人被子女哄着过来后,本来预定的咨询时间在1~2小时,可一讲讲3个小时都收不住,这说明老人们不是没话,实在是平时陪他们说话的人太少了。”

支招:找出“宅”的根源并对症下药

如何帮助“宅老族”调整情绪和心理呢?周金妹建议,首先要找到老人不愿出门的根源所在,然后对症下药,尽可能帮老人解开心结,鼓励他们再迈出家门,“作为子女,整天陪着父母是不现实的,最好是帮父母找到让他们快乐健康的渠道,在这个过程中要对父母有耐心,不嫌弃。和父母不在一起时,打打电话、买买东西,过节探望探望,也是必要的。”此外,子女还应多鼓励老人走出家门,多结交朋友,“老人自己也要打开心扉,不要‘顾影自怜’,自我封闭。”

如何避免成为“宅老族”呢?周金妹认为,老年人退休后首先要调整好自己的心态,要正视老年生活,有一个乐观的态度。同时也应该意识到,60岁之后不再为工作、为子女所困,等于得到了人生的又一次自由,这时可以重新规划晚年生活,比如上老年大学,培养兴趣爱好,找到适合自己的生活方式。没事时,还可以多到子女家里走走、住几天,享受下天伦之乐。

老年人应尽可能多地走出家门,融入到社会这个大家庭里,不妨多参加一些集体活动,和别的老人一起下棋、打牌、打球等;平日里,还可以多到邻居、好友家里串门,多与其他老年人一起聊聊天等。这样做不但有利于愉悦身心,陶冶情操,消除寂寞感和孤单感,而且也有益于身体健康,延年益寿。