

# 空巢老人 巢空了心不能空

□本报记者 程世欣

## 老伴儿去世后 他的心空了

前段时间,75岁的李军因严重失眠、精神恍惚、情绪低落等症状,在儿子的陪同下,来到了一家医院的精神科。经医生诊断,李军患上了轻度抑郁症。两年前,李军的老伴儿因病去世,老两口的感情一直很好,老伴儿的离开似乎带走了他的一切。一双儿女也不在同一个城市生活,他彻底成了一名空巢老人。

这两年他无法走出失去老伴儿的痛苦,常常自言自语:老伴儿带走了他的心。时常整夜不眠,连续数日都不出家门,身边又没有亲人,情绪越来越差,甚至出现精神恍惚、情绪失控的症状。无奈之际,儿子只能陪他就医。医生称,像李军这样的空巢老人,因某些事件导致精神疾病的已占有一定的比例,他们会因独居生活,情绪障碍无法及时排解,而导致精神疾病越来越严重。

## 巢空心不空 晚年才幸福

老年工作者称,现今社会空巢老人越来越多,如何让这些空巢老人摆脱“巢空心不空”的状况,各方都要辩证看待,空巢老人尤其要以积极心态对待自己的老龄期。

心理医生称,空巢老人不妨试试以下几种方法,来摆脱空巢心理,真正做到巢空心不空。

**感情冲淡法** 当家里只剩下老两口时,双方更应互相关心,两人不仅要常沟通、常交流,做到“体己话”唠一唠,“心里事”聊一聊,“乐子事”说一说,通过“话聊”进一步密切夫妻间的感情。外出活动要尽量带上对方,避免一方外出活动一方在家留守,使留守的一方产生孤独感。

**爱好冲淡法** 可以重拾或者培养新的爱好,让自己沉浸在爱好中,这也不失为一种很好的自疗法。可尽快地拾起平日里的各种爱好和兴趣,比如钓鱼、画画、养鱼、打太极拳等。并根据个人兴趣培养一些新爱好,如旅游、爬山、游泳等,用爱好和兴趣让“空巢”充满笑声,丰富自己的生活内容,达到延年益寿的目的。

**作息冲淡法** 节日期间热闹、和谐、愉快的场面和气氛淡去后,老年人要马上回归到以前的“二人世界”或“一人世界”的生活作息状态。按照以往的生活规律来有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的回归,可使老年人迅速平稳情绪,淡化节日氛围,走出空巢阴影。

**社交冲淡法** 老年人要积极地参加社会活动,在交往中冲淡生活的孤独感。也可以选择外出探望老友,参加社区联谊会等,用热情、充实的生活来填充孤寂的内心。

此外,作为儿女更应多多关注自己的父母,“你陪我长大,我陪你变老”,用亲情填满“空巢”,父母才能获得更为幸福的晚年。

“儿女有了自己的小家庭,我的家冷清了”“小孙子上学了,我们老两口又回归二人世界了”“老伴儿走了,我的心空了”……近年来,随着社会老龄化的加剧,越来越多的老年人成了空巢老人。因儿女忙于工作,或者在外地生活,一年到头也见不到几次面,每天就是守着空空的屋子,处于这种生活状态的老年人被称为空巢老人。现实生活中,有的老年人因巢空了,心也空了,出现了众多健康问题;而有的老年人,乐观面对空巢的生活方式,努力做到巢空心不空,让晚年生活得更幸福。



## 老两口自己找乐 不想麻烦儿女

今年71岁的谢奶奶和老伴有一儿一女,都已在北京结婚成家。几年前,老两口到儿子家帮着带孙子,孙子上小学后,他们就回到自己家,开始独居生活。谢奶奶说:“儿女们都忙,现在孙辈都上中学了,他们回来的次数就更少了。”有时候,儿子也想让老两口过去生活,可是由于种种原因,这些年老两口还是过着“二人世界”。

谢奶奶说,其实老两口的生活很寂寞。

为了排解寂寞,他们只能自己找乐,把时间排得满满的,每天都要出去散步,和邻居聊天,参加社区的兴趣活动等等,即便身体不舒服,也尽量出去活动。今年他们还在社区工作人员的帮助下,报了两门网课。

谢奶奶说,他们不想给孩子们找麻烦,更不想让自己的心空下来。说起已年近半百的两个儿女,谢奶奶说:“他们都很孝顺,经常跟我们视频聊天。”

## 不空虚

### 让他重返麻将桌

唐大爷一个人生活已经好多年了,儿女都不在身边。他是个麻将迷,七十多岁的人了,打起麻将来精神十足,社区里的老年活动中心总能看到他的身影,每次都玩得眉飞色舞,边打麻将边说笑话,麻将桌上一片欢声笑语。去年冬天唐大爷得了脑梗,出院后勉强能自己走路,手总是抖,麻将也就打不了了。自此,唐大爷就像没了魂一样。

不过,唐大爷是个不服输的人,更不想过空虚的日子。在医生的指导下,他每天进行康复训练。他心里就有一个念头:重返麻将桌,不能就此消沉下去。就这样,经过半年多的康复训练,那个自信从容的唐大爷又出现在麻将桌上了。唐大爷有句话常挂在嘴边:只要内心不落空,生活就有乐趣。

## 《民法典》这样保障您的老年权益

已经实施的《民法典》被誉为社会生活的百科全书,对于老年人来讲,这部法律更是与他们的切身利益息息相关。从完善意定监护制度、增设居住权规定,到尊重个性化继承、扩大遗赠扶养范围等等,《民法典》将老年人的权益保护进行了全方位的提升。

《民法典》第三百六十六条规定,居住权人有权按照合同约定,对他人的住宅享有占有、使用的用益物权,以满足生活居住的需要。这也就意味着,没有“房产证”,老人们也可以为自己设立居住权,得到法律保障,真正实现老有所居。

该组织或个人承担该自然人生养死葬的义务,享有受遗赠的权利。根据相关法律规定,遗赠扶养协议优先于遗嘱和法定继承。因此,独居老人可以多加考虑,指定扶养人为自己养老送终。

### 老有所居 居住权保障老年人权益

现实生活中,不少父母会为子女买房,将房屋登记在子女名下,或将自有房屋过户给子女。一旦两代人之间出现不可调和的矛盾纠纷,老人们就有可能陷入无房可住的境地。

### 独居养老 遗赠扶养协议优于法定继承

老年人独自居住,相熟的亲戚又在远方,如果想指定一个人为自己养老,法律上有哪些规定?

《民法典》第一千一百五十八条规定,自然人可以与继承人之外的组织或者个人签订遗赠扶养协议,按照协议,

### 指定子女养老 意定监护添保障

多子女家庭,想要指定其中一名子女养老,该怎么办?

举个例子,罗阿姨有三个儿子,老伴儿早年逝世。在养老院住过一段时间后,罗阿姨有了想跟小儿子一起生活的意愿,想由小儿子为她养老,把自己的赡养事宜和财产管理都交给小儿子处理。为



避免日后三个儿子之间产生纠纷,罗阿姨在清醒的状态下,到公证处签订了意定监护协议书及具体的监护方案,同时进行了公证。

《民法典》中提到的意定监护,指的是罗阿姨在丧失或部分丧失行为能力之后,由她的小儿子作为监护人,为她的衣食住行及财产管理负责。在一定程度上来说,意定监护制度为罗阿姨晚年生活增添了法律保障。

据央视《今日说法》