

保持联结 满足情绪 孤独是健康的“隐形疾病”



孤独加速健康“滑坡”

“临床上,约3/4以上患者自述感到无助、无聊、孤独,如同被隔离在‘黑房子’里。”浙江省立同德医院老年医学科副主任兼老年四病区主任张滢,每年接触上千位老人,最常听到的叹息是“老了,没用了”。在他看来,社交圈萎缩是老年群体的普遍困境。

一项2020年针对浙江省五市(杭州、温州、宁波、嘉兴、金华)240位居家老人的配额抽样调查显示,孤独感发生率高达68.3%,凸显了问题的普遍性与严峻性。

退休为许多老人开启了新篇章,拥有更多时间追求爱好,有益心理健康。但不可忽视的是,相当一部分老人经历着显著的失落与孤独——自我价值认同减弱,与家人的联结感变淡,主观幸福感下降。

孤独的危害远超情绪范畴。一是心理冲击,显著增加抑郁症、焦虑症风险,加速认知能力减退与记忆力衰退;二是生理影响,削弱免疫系统功能,成为高血压、糖尿病、心脏病等慢性病的潜在推手;三是认知风险,长期孤独损害情绪调节能力,加速大脑退化,增加阿尔茨海默病风险。研究表明,社会孤立可导致记忆丧失和决策能力下降。

无论多大年纪,社交需求永不褪色

杭州某医院重症监护室内,百岁老人喻林芬静静躺在病床上,女儿孔佩青每两小时为她细心翻身。这一年来,医院是喻奶奶的生活中心,儿女亲友构成了她最紧密的“社交圈”。百岁之年,还需要社交吗?

“当然需要。”长子孔佩展语气坚定。他回忆,母亲直到97岁高龄,仍每日与室友享受麻将乐趣。“我妹妹几乎风雨无阻,每天都来。”孔佩展观察到,母亲住院一年来,从起初嗜睡到如今能用拍手交流,进步显著。

“看,特意买的手机支架,方便妈听越剧。”孔佩青深知母亲生性开朗,如今活动受限,她竭尽所能传递亲情温暖,这也是所有子女的心愿。医院护士长也印证:“常有人探访、能聊天的老

人,康复速度往往更快。”

喻林芬的家人是幸运的——老人不仅保有社交渴望,更展现出强烈的生存意志,为康复增添了无限可能。

心理专家指出,老年人是孤独的易感人群。年龄增长伴随健康问题,限制了自由社交;失去伴侣、空巢状态也是重要诱因。

“有的老人,即使子女孝顺、衣食无忧,仍努力保持与社会的联结。这些在他人看来平常的联结,却是他们价值感与归属感的延续。”张滢强调,与年轻人不同,老年人常难以启齿因心理困扰而痛苦。“当无法觉察或用言语表达情绪时,体会‘代言’,即‘躯体化’。”张滢解释,这正是许多老人在退休或人生特定阶段出现身体不适的深层原因。

积极社交:不可或缺的“健康处方”

“为喻奶奶创造听越剧的机会,实则是高效的孤独干预。”张滢认为家属的做法值得肯定。这在心理学上称为“怀旧治疗”——通过引导回忆往昔并展开讨论(常借助照片、录音等个人物品),有效缓解老年孤独感。

如何更有效帮助老人抵御孤独?一是强化家庭纽带,子女孙辈尽可能增加探访与通话频率,即使异地也要维系情感联结。定期举办家庭聚会,让老人深切感受家的温暖与凝聚力。二是促进社区参与,多组织适合老人的健身活动(太极拳、广场舞、散步小组等),“这些活动

既促进身体健康、改善情绪,更为社交创造宝贵机会。”张滢表示。三是善用专业干预,如怀旧治疗等,帮助老人建立情感出口。四是编织社会支持网络,有效的干预需将个人、家庭、社区及社会资源紧密联结,当老人在这个网络中寻得归属,孤独便会在温暖联结中消融。

最为关键的是,让每一位老人深切感受到,他们依然是社会中被需要、被珍视、被“看见”的成员。无论是家人、邻居还是社区工作者,每一次真挚的问候与倾听,都是击碎孤独壁垒、传递温暖关爱的力量。



本报记者 徐小翔

孤独,仅仅是一种情绪体验?还是悄然侵蚀身心健康的“隐形疾病”?世界卫生组织(WHO)在《社会联结委员会旗舰报告》中传递出充满希望的科学结论:建立和维持良好的“社会联结”不仅能有效改善健康水平,还可显著降低死亡风险,延长寿命。



图据AI生成