



中年父母如何应对「空巢」危机？



全媒体记者 陈聪

当子女长大成人,离家求学、工作,一场空巢危机也在家庭里悄然蔓延。家中的灯光只剩一盏,往日的热闹被寂静替代,许多中年父母恍然发现,原本被子女填满的生活仿佛瞬间失去了重心,茫然、失落、孤寂填满了家。

传统的空巢家庭通常指子女离家后、父母年龄在60岁及以上的家庭。但如今,由于社会变迁,许多中年父母在40多岁时就已步入空巢期,构成了中年空巢现象。如何应对强烈的心理落差,过好“人生下半场”,正成为摆在许多中年父母面前亟待解决的课题。

空巢危机悄然逼近

上班、做家务、刷手机,自从儿子出门上大学后,50岁的楼爱珍便陷入了这种单调的日子。“女儿早就在外面工作了,去年儿子也上大学了。这一年来,我每天的生活基本上就是这样。”楼爱珍平淡地说。

楼爱珍原本并没有特别强烈的孤独感,就在去年儿子离家上大学后,这种感觉便时常涌上心头,尤其面对空荡荡的餐桌时,总想着“糊弄两口算了”。即便这样,她也从未向孩子们吐露心事,“他们出门在外,别让他们担心。”

楼爱珍打开手机里的“相亲相爱一家人”群聊,发现上一次聊天还停留在9月初,她在群聊里向孩子们求助网上操作的问题。楼爱珍的女儿楼慧说:“弟弟在刚离开家的时

候联系得还比较频繁,经常分享自己上大学的体验,但渐渐地就没什么消息了。我也工作繁忙,常常几个星期都顾不上家里,有时突然意识到许久没有联系,才匆匆拨个视频过去。”

“我年纪大了,心里肯定希望孩子能陪在身边,之前也和女儿提过想让她回到义乌工作,但她总说再等等,我也就没再提了。”楼爱珍的脸上浮现出一丝无奈的微笑,“孩子长大了,总不能一直拴在身边。”这既是对孩子的放手,也是给自己的劝慰。她明白,接下去几年,她大概还要继续空巢下去。

今年51岁的黄赛青,去年刚从单位退休。原本应该安心享受退休生活的她,却前所未有的地感受到内心的孤寂。

“女儿出去上大学后就留在当地

工作,这些年基本上只有寒暑假才回来。”黄赛青说,从前,她的生活总是围绕着孩子、家庭和工作转。去年退休后,生活突然变得清闲,往日那股充实感仿佛瞬间消散,她的内心倍感空虚,也愈发思念孩子,“有时候看着家里空荡荡的房间,心里说不出的难受。”

楼爱珍与黄赛青的例子,正是现在许多中年父母的真实生活写照。一些青年选择离开“原生城市”求学,毕业后又聚集于大城市就业,这是导致其父母提前空巢的直接原因。

空巢期时,一方面,中年父母生活较为稳定,不需要过多打拼;另一方面,子女逐渐能够独当一面,不再需要他们事事操心。当子女展翅高飞,中年父母还在原地守望时,内心的孤独感、危机感便愈发明显。

应对空巢危机,需要多方协同

正在面对或即将面临空巢期的中年父母,该如何化危机为转机?

黄赛青用自己的经历找到了答案。经过了一段时间的迷茫后,她开始思考女儿不在身边时,该如何充实自己的生活。

“刚开始,我总忍不住找女儿聊天,每隔半个月就要跑去看她。”但她渐渐发现,当孩子逐渐独立并构建起自己的生活后,过度的牵挂反而可能成为一种无形的负担。“孩子长大了,我还是少去干涉她为好,不如把身体养好,让孩子不用为我操心。”黄赛青说,当孩子渐行渐远,要尊重孩子的选择,其实,无论是自己还是孩子,都要活出各自的人生。

当心态转变后,黄赛青开始尝试新的生活方式。“既然现在时间更充裕了,那我就要做些自己喜欢的事情,让自己忙起来。”她开始花更多精力投入自己的兴趣爱好,瑜伽、健身、唱歌等成了她生活的新重心。“尤其是健身,我每周至少有两三天要去健身房,后来还买了些健身用品,方便在家里运动,真的非常解压。”后来,闲不住的黄赛青还在家做起了副业。

黄赛青的选择,为许多中年人的生活提出了新的可能。

她以行动证明,空巢并非终点,而是破土新生、开启崭新生活的起点。对此,张惠芳也表示,当遭遇空巢危机时,个人心态的调整尤为关键。“要学会‘做减法’,对子女放手,给予子女更多信任。同时,可以试着培养兴趣爱好,把更多的时间留给自己。”

对于夫妻关系的经营,张惠芳建议,夫妻应该更关注彼此的情感需求,找到一致的目标并共同规划生活。“从社会学层面来说,空巢期是家庭生命周期的自然过渡。从孩子呱呱坠地到离家远行,夫妻终将回归彼此的二人世界。”因此,要尝试将生活的重心重新聚焦于自己和伴侣。

此外,社会提供的关爱与支持也不可或缺。“如果有兴趣班、文娱演出、中年学堂之类的活动,我还是非常愿意参加的。”黄赛青表示,自己曾经考虑过参加集体活动,但苦于找不到渠道,最终未能如愿。她希望未来能有更多面向刚退休中年人的活动平台,结识志同道合的朋友,在空巢的日子里找到属于自己的社交圈与生活节奏。对此,张惠芳建议,空巢期可以试着主动拓展社交,参加老年大学、社区活动或志愿服务等,保障身心健康。



中年人学习跳舞,一起培养兴趣爱好(AI制图)

是家庭的情感纽带。空巢后,夫妻需要重新学习如何独处和相处,长期被掩盖的婚姻问题可能集中爆发,内心的空虚则油然而生。

昔日,中年父母将生活的重心寄托于子女,然而,一旦子女羽翼丰满,

独自远行,他们便仿佛成了“留守父母”,在空巢中无所适从。兴趣爱好少、社交圈子窄、娱乐方式单一等个性特点,也使得他们在面对空巢生活时更显被动与无助。恰似风筝突然断了线,在风中茫然无措,不知该飘向何方。

别让情绪悄悄“透支” 心理健康需要关注守护

全媒体记者 傅柏琳

10月10日是第34个世界精神卫生日,今年活动主题为“人人享有心理健康服务”,旨在进一步提高全社会对心理健康和精神卫生工作的重视程度,促进对常见心理问题和精神疾病的正确理性认知,减轻社会歧视和防止“污名化”。

“每个人都应该关注自己的心理健康,面对负面情绪应当积极正视,寻求专业帮助并不是一件丢脸的事。”市中心医院首席专家、精神卫生科主任医师方向明如是说。

当心理压力不断累积,负面情绪难以排解,心理健康状况持续下滑时,如何应对?

作为精神卫生领域的专家,方向明感觉到,近年来,愿意主动走进精神科接受专业帮助的人逐渐多了起来。这是一个积极健康的信号,寻求专业帮助,已经成为越来越多人面对心理困扰时的正向选择。它不再是讳莫如深的禁忌,而是自我关爱、勇敢面对挑战的重要一步。

看心理医生并不“羞耻”

一方面,愿意主动走进精神科的人在增多,另一方面,仍有一部分患者迟迟不肯就医,任由疾病愈发严重,甚至在出现自残等极端行为才来就诊。

方向明表示,任何人在人生的不同阶段、不同方面会遇上一些问

题而产生负面情绪状态。对于大部分负面情绪来说,可以通过自我调节(例如写日记、旅游散心、向家人朋友倾诉、冥想放松等)进行缓解,从而回归良好状态;但自我调控难免有局限性——不是每个人都具备良好的心理调节能力;也不是每个人都能得到家人朋友的理解和支持。

一听到“精神科”,有些人就产生了强大的抗拒心理。方向明指出,一些病人往往已经在医院很多科室接受过全面、反复的检查,却仍然不愿意面对精神科;也有许多青少年患者的家长,认为孩子“装病”“故意对抗父母”“他就是爱小题大做”。他解释,其中较为普遍和重要的一点就是病耻感和社会歧视,“人们习惯性将精神科与‘疯子’联系在一起,也会担心别人知道自己有精神疾病后主动疏远而拒绝就诊。”

实际上,精神科的诊疗范围非常广泛,不仅包括精神分裂症、双相情感障碍等严重的精神疾病,还包括焦虑、抑郁、失眠、强迫症等常见的心理问题。在市中心医院精神科,常态化开设心理咨询特需门诊、失眠门诊、抑郁症专科门诊,不仅为严重精神疾病患者提供诊疗服务,同样可以为被心理问题困扰的人们提供专业的帮助和支持。近年来,精神科的医生们也不断走进社区、农村、学校,科普心理健康问题,在这过程中,大众对于精神科、心理咨询、焦虑抑郁等专业名词的了解正不断提升。

请正视关注情绪状态

如果有以下信号,可能是心理健康问题亮起警示灯,提醒我们需要及时关注情绪状态,并寻求专业的评估与治疗:

1. 日常生活中的压力事件
学习压力、考试焦虑、晋升压力、婚姻危机……可能导致消极负面的情绪,这些状态并没有达到疾病的严重程度,但难以独自调整和排解。这时,可尝试心理咨询,在专业的引导下得到情绪释放,捋清问题和目标。
2. 行为的改变
例如,睡眠障碍(长期失眠、早醒、过度嗜睡)、食欲变化(突然暴饮暴食或食欲不振)、社交退缩(不愿意与人交往,在社交场合中感到极度不适和焦虑)、生活习惯的巨变(感兴趣的事情突然失去兴趣)、强迫行为与思维、自杀意念与行为(有自杀的想法或制定了自杀计划甚至尝试过自杀行为)等。
3. 认知功能的下降
例如,记忆力减退、注意力不集中、思维迟缓或过度活跃、幻觉与妄想等。

方向明强调,无论出现哪种症状,持续两周以上且难以自我调节,并且对你的日常生活、工作、学习或人际关系产生了显著的不良影响,应该及时前往精神科就诊。及时的诊断和治疗有助于防止病情恶化,提高生活质量。

全媒体记者 魏佳佳

通讯员 余雪光 文/图

“我的未来不是梦,我的心跟着希望在动……”10月9日下午课间休息时,稠州中学909班的杨振昊和郑灏结伴走向1号教学楼一楼,相约来到“唱心吧”。伴随着熟悉的旋律,两人放声歌唱,原本因学业紧绷的状态,在歌声中渐渐舒展。

这样的场景,如今成了该校课间一道独特的风景线。而这背后,是学校为呵护学生心理健康所做的暖心尝试。

面对学生的学习压力,稠州中学在本学期有了新动作:在1号教学楼和3号教学楼走廊尽头,共设置了两间“唱心吧”。不少学生将其称作“迷你减压KTV”,这三四方米的玻璃房虽小巧,却处处透着暖心设计:内部摆放着两把高脚椅,电脑点歌系统、麦克风、液晶显示屏与音响设备一应俱全,更重要的是,良好的隔音效果让歌声只停留在小空间里,完全不会干扰到其他同学学习或休息。

“到了初三,作业量和考试频率都增加了,有时候我会觉得压力不知道怎么释放。”刚唱完歌的杨振昊告诉记者,以前他总靠运动释放压力,现在“唱心吧”成了新选择,“选首自己喜欢的歌,跟着唱完,感觉也轻松了不少。”和杨振昊一样,不少学生会利用课间或午休时间来这里



郑灏(左)和杨振昊休息时间来到“唱心吧”,用歌声舒缓压力。

“打卡”,无需预约,随心点歌,在音乐与歌唱中暂时抛开考试、分数的烦恼,让情绪得到自然释放。

值得关注的是,“唱心吧”里的曲库并非随意设置,而是学校结合学生喜好筛选出的正能量歌曲。这些歌曲里,既有歌颂青春梦想的旋律,也有传递亲情友情的歌词,学生在歌唱时,不仅能释放压力,更能在旋律与文字中感受积极向上的力量,无形中坚定对生活与学习的热情。

“唱歌本身就是一种有效的减压方式。”稠州中学心理健康老师陈晨瑶解释道,唱歌是一种深度的腹式呼吸训练,能帮助学生调节生理

状态。更关键的是,人体在歌唱过程中会分泌内啡肽与催产素,这两种物质能让人产生愉悦感,从生理和心理双重层面帮助学生缓解焦虑,达到“音乐疗愈”的效果。

稠州中学党委书记陈庆介绍,除了面向全校所有年级开放的“唱心吧”外,日常教学中,学校还通过开设心理课、举办心理讲座、提供一对一心理咨询等方式,为学生搭建心理支持平台;借助运动会、心理周等丰富的校园活动,让学生释放活力、树立自信。“我们希望通过多元途径,帮助学生正确看待学习与考试,理解人生的多元意义,让他们在青春期不仅能学好知识,更能拥有健康的心态,快乐成长。”