



一段时间不见,朱明华想起重外甥女就擦擦孩子照片。 本报记者 尹明亮 摄

独居老人的一天

只能跟电视节目说说话

有人来访,一会儿说了一天话

18日一早,天还没亮,住在济南市舜玉小区南区的朱明华已经开始了她的一天。在这个三室一厅的老房子里,几年来都是只有这位今年已经83岁的老人一人住着。她每天早上5点钟起床,洗漱收拾,6点开始听新闻广播,一天的时间便这么开始了。

“平常轻易也没有人来,楼长不时便会过来看看。”老伴去世7年多了,这个简单但看上去还算干净的房子有些冷清。吃过早饭,老人捣鼓起阳台上的几盆花,“别看少有人来,但我这一天挺忙活,拾掇拾掇,打扫打扫,一天天的时间便这么打磨过去了,活永远也干不完。”

1991年,从章丘明水的农村回到城里,老太太便很少再回老家,三个孩子留在了农村,如今也少有机会看看这位老人。“他们打电话我都不让他们来,我在这也很好,他们来一趟又得花钱。”每个周末,在济南培训的外孙女回来看一看老人,“每次能待一个小时,听新闻的收音机也是孩子买的。”

两台有些陈旧的收音机,老人都调到了固定的频道,中午到来,打开一台,老人集中注意力听了起来,“早上听了,中午听,晚上还得听,一天得听七八个小时,但新闻重着的非常多。”

不过有人来访,老人打破平日的习惯,更乐意多聊一聊,从60多岁的大儿子说到40多岁的小儿子,再说到重外甥女,对着意外来访的陌生人,老人说起话来没有停下的意思。擦一擦重外甥女的照片,老人满脸堆着笑,“有段时间没见了。”

“一会儿工夫比一天说的话都多。”身体尚算结实,坐在椅子上的老人说着说着便凑到了记者的跟前,似乎有说不完的话。“有人来聊聊天,很高兴。”一路将记者送出楼道,老人还没有回去的意思。

孤独久了,习惯了一个人

与朱明华住在同一个小区,同样独自一人生活着,72岁的闫雪(化名)老人显得更孤单一些。没有孩子,老伴也去世了十几年,刚从心脏手术中康复不久,她简单吃过早饭,便坐在沙发上看电视。电视上频道换来换去,没有太感兴趣的,但她依旧这么开着,显得这个房子里热闹一些。“天气好点的时候出去买菜路过小公园看看人家打牌,和路边上卖地瓜的拉拉呱,但天气不好,也懒得出去了。”

说起一个人的生活,老人一声叹息,她说已习惯了一个人的日子,“要不怎么办呢?”一天的生活,老人安排得井井有条,到点干什么事情每天都是固定的。身体不好,每天都

在繁华喧闹的城市里,他们独自守着那一点属于他们自己的天地,岁月的打磨,让他们已经不起太多风雨。在城市的角角落落,一个个独居的老人用他们自己的方式消磨着有些孤独有些冷清的晚年时光。学着适应孤独的日子,对着电视聊聊天,用一天天的忙碌抵消生活的孤寂……一个个独居的故事中,每个老人都

本报记者 尹明亮

得吃药,老人在每个药瓶上都写好了吃药的时间,“年纪大了,一个人过日子,不写好,一糊涂说不准就给吃错了。”临近中午,迈着略有蹒跚的脚步,老人准备做午饭,拿出早上出去买的白菜,小心地清洗着,“一个人生活最怕的就是生病,8月底在家洗澡突然就听不见了,给老家的侄儿打电话,却听不见里边说话,幸亏老家侄儿赶紧打电话找在济南的侄儿来看看,才给送去了医院。”

年纪渐长,老人也愈加觉得力不从心,从去年起便打听哪里有合适的敬老院。“公立的不好进,今年生了一场病,也把钱花了个差不多,先攒几个月的钱到时候再说。”一个人独居多年,老人不太愿意过大受拘束的生活,但没有亲人陪伴,老人也有些无奈,在济南的侄儿偶尔来看看,有些事侄儿也帮着跑跑,但老人心里总觉得过意不去,“他和孩子自己还开着个店,也不能让他老跑。”

平时老人喜欢打麻将,打打牌,但天气越来越冷了,腿脚也不太灵便,老人尽量不下楼。“下午午觉醒

来电视上就有打够级的,以前是斗地主,每天都看一看,也跟着电视上自言自语地说说话,够级打完了,也便该吃晚饭了。”

只有老家的菜园让她不心慌

17日下午,在东仓这个位于济南市中心的小区里,71岁的曾宪美从老家历城区张马屯自己开的菜地里匆匆回来了,有些陈旧的藏蓝色外套上也沾了一点老家的泥土。两年前老伴去世,老人独自生活着,只有在自己在老家开辟的那块小菜地里,老人才觉得心里没那么慌。“有这点事情记挂着,自己的心里也算有个寄托。”

“这辈子过得太不易。”结婚后近20年,老人都住在农村的娘家,后来进了城,儿子依旧留在了农村老家。”张嘴笑着,老人却忍不住抹泪,“儿子说我在城里有啥难处就跟他说,下岗的女儿怕我孤单,让在济南上中学的外孙女晚上陪我睡,但俩孩子过得都不易,人老了,也不能连累他们。”

心没包好的大白菜,长得不太规则的胡萝卜……自从两年前老伴去世,老两口生活所依赖的每月2000元退休金便没有了,除了低保金,曾宪美的这块小菜地便成了补贴家用的一块宝贝。

每周总有那么三四天,她会乘坐济南8路或106路的公交车,往返于市中心和市郊之间,“有时一待就是半天,中午有时买点吃的,有时捎瓶水、捎个馒头就解决了。”

东仓小区的家还算亮堂,只是老人不愿独自在家待着,“一个人就会胡思乱想,到楼下走走,走到哪儿都想起老头,和别人拉拉呱儿,一开口就掉泪。”18日,前一天摘来的菜还没吃,老人也没再去菜地。在桌子上,一个矿泉水瓶里插着几朵已经快要凋谢的花,这也是老人从自己菜地里摘回来的,“摘回来的时候还是骨朵呢,快干了也没舍得扔,不在菜地的时候,摆弄摆弄自己种的这些菜呀花呀的,也打发一下时间。”



在家没事,曾宪美摆弄着自己菜地里种的菜。 本报记者 尹明亮 摄

近半老人因孤独而“抑郁”

本报记者 陈玮

“独居老人的精神问题,更需要引起关注。”济南心理卫生协会会长张洪涛说,老人上了年纪,自身价值感会降低,再加上身体机能的衰退,容易导致精神压抑。而独居老人由于长期被疏忽,无法排解,更容易引发精神问题。

今年5月,国家卫计委发布了《中国家庭发展报告(2015年)》,其中空巢老人占老年人总数的一半,独居老人占老年人总数的近10%,与配偶居住的老人仅占41.9%。省老龄办相关负责人表示,目前全省并没有统计确切的独居老人的数量。

高龄、失能以及失独老人都获得了相应补贴,虽然去年我省有关部门曾提出独居老人有望获补贴,但目前,独居老人仍然没有补贴。

“其实,很多独居老人并不缺钱,他们缺的是精神的照料和安慰。”省老龄办相关负责人表示。

公益组织“爱心传递热线”曾发布精编的《老年人心理解码》,创始人徐坤在发布会上透露,在一项对35000个老人心理求助电话统计分析中,超过40%的独居老人有抑郁倾向,其中有48%是因为老人长期独居的孤独引起的,心理问题严重地影响了老年生活质量。

据了解,我国每年有超过10万名年龄在55岁以上的老人自杀,老年人已经成为自杀率最高的人群。在热线救助过程中,也经常遇到老年人有自杀倾向的“危机”。对35000个救助电话的分析显示,有48%的老人是因为孤独而导致抑郁。此外,与子女矛盾、生理机能丧失,是导致老人抑郁的另两大原因。在统计的抑郁老人中,他们的比例均是26%。

张洪涛常到社区为老年人做公益心理咨询,他认为,应该引导独居老人多参与社会活动,提高他们的社会价值,发挥社会组织作用。“更重要的是,子女应常回家看看。”张洪涛说,“再多的关爱也替代不了亲情。”



公益山东微信



齐鲁法援在线微信

更多公益资讯,关注《公益山东》微信。
qq群:341086776
公益热线:96706126