

经济因素、家庭情感因素、心理文化因素以及个人因素等。首先，社会经济因素包括空巢老人的经济条件、生活环境、社会医疗保障、社会活动的参与度等。^[17]经济比较困难特别是退休后收入减少，医疗费用支出增加、居住环境欠佳、社会活动的参与度减少等，会加重空巢老人的心理问题，使抑郁情绪加重。其次，家庭情感因素包括配偶子女关系、代际沟通、情感需求等。^[18]随着子女离家，配偶丧失或分离，代际之间存在沟通障碍，使得空巢老人缺乏日常的交流与互动，导致他们的情感需求得不到满足，孤独感和抑郁更为严重。再次，心理文化因素也是形成空巢老人抑郁的重要原因。一方面，退休后社会角色和职业身份的丧失，导致自我价值感下降；另一方面，老年人对于老年生活的期望与现实之间的差异，尤其是在子女关爱和家庭温暖方面的落差，会导致心理失衡。^[8]最后，个人因素对空巢老人抑郁情绪的形成也起着重要影响，如年龄、性别以及健康状况等。^[14]随着年龄的增长，老人可能会遇到各种身体疾病，再加之缺乏亲人在身边的支持和照顾，使得空巢老人经历了身体和情感的双重压力，更易陷入抑郁情绪。

综上所述，空巢老人这一特殊群体，他们的心理健康面临着严峻挑战，其中抑郁情绪尤为突出。而这种现状受到多种因素的影响，包括社会经济的压力、家庭情感的缺失、心理文化的敏感和个体差异性等，使得空巢老人的抑郁状况日益严重。不仅对他们的身心健康产生负面作用，也会对家庭和社会的和谐稳定构成影响。因此，迫切需要制定并实施针对改善空巢老人抑郁情绪的有效措施和方案。

应对空巢老人抑郁的策略

为缓解空巢老人的抑郁情绪，提高其生活质量，以下从个体、家庭、社会三个层面提出具有针对性、全面性地有效干预措施。

（一）个体层面

1、心理咨询与治疗

建立老年人心理咨询服务站或热线，为空巢老人提供专门的心理辅导与治疗服务，使他们能够有效地识别和处理抑郁情绪，改变他们现有的负面认知和反应方式，进而帮助他们建立起更加积极向上的人生思维模式。^[19]

2、心理健康教育

通过形式多样的心理健康教育活动，如健康宣教、知识抢答竞赛、观看影视作品等，使空巢老人了解“什么是抑郁”“为什么会抑郁”以及“如何预防它”，以倡导他们关注自身的心理健康。此外，定期为空巢老人

提供心理健康评估服务，引导他们识别抑郁情绪等心理问题的早期迹象，及时发现心理健康问题，给予他们专业的援助和心理关怀。

3、自助与互助团体

建立为空巢老人提供分享情感、互帮互助的线上和线下平台，使他们之间可以分享生活乐趣、互相倾听交流、组织团体活动以及共享医疗信息资源等，这不仅可降低空巢老人的孤独感，还提高他们的社会参与度，丰富他们的日常生活。

（二）家庭层面

1、社区支持服务

社区应该更多地关注空巢老人这一群体的需求，为他们提供更多的帮助和服务。如组织夕阳红社区活动、建立老年人兴趣小组、关爱老人志愿服务等多元化服务形式，以满足空巢老人的社会和情感需求，有利于帮助这些空巢老人建立新的社会关系，提升他们的生活质量和自我价值感。^[20]

2、家庭交流加强

鼓励亲人增进与空巢老人的沟通与交流，在空巢期帮助老人们适应生活变化的同时，提供丰富的情感支持和情绪价值。如定期的家庭聚会、电话或视频通话等，都能有效地降低空巢老人的孤独感。

（三）社会层面

1、经济支持

政府应继续完善养老保险体系，确保空巢老人获得稳定的经济来源。对于经济状况不佳的空巢老人，开展针对空巢老人的专项基金项目，如提供一些生活补助，减轻他们的经济负担。对于有工作能力的空巢老人，政府和社会可以给他们提供就业指导，帮助其再就业，增加收入来源。

2、医疗保障

优化完善老年医疗保障体系，确保无子女陪护老人得到及时、周全的医疗保障，重点加强对那些因经济负担而难以寻求心理健康援助的空巢老人的支持。^[21]一方面，政府要持续提高医疗保险的覆盖范围，提高老年人医疗服务报销比例，降低他们的医疗负担。另一方面，政府可以针对空巢老人设立医疗援助基金，特别是经济困难的空巢老人，提高额外的医疗费用补贴。

3、住房政策

为空巢老人提供适老房、建立老年公寓、开展社区养老等，创造出安全舒适的居住条件。改善空巢老人的生活环境，满足他们的日常生活和精神文化需求，增强他们的幸福感和归属感。