



“咀嚼百年岁月，筑爱空巢老人”——2023年江苏卫生健康职业学院药学院暑期社会实践小组开展农村独居老人口腔健康情况及知行调研实践活动。（图 | 钟媛）

能感到一定程度的孤独和隔离。

对于那些子女不常在身边、独居或仅与配偶同住的老年人群体，其生活状况和需求展现出特定的特点。首先，孤独感是他们普遍面临的问题，尤其在节假日及重要的家庭聚会时刻更为显著，由于子女外出、社交活动减少及社交圈缩小，导致了所谓的“空巢现象”，进而

引发相关的心理问题，如抑郁和焦虑。^[8]其次，经济不稳定性，特别是退休金的不足和医疗开支的增加，为部分空巢老人带来经济压力。^[9]最后，随年龄增长，此群体面临更多的健康挑战，如视听能力下降，可能影响其日常交流和参与活动，且随着身体功能衰退，对医疗护理和健康管理服务的需求增加。^[10]此外，信息技术的快速发展使得一部分空巢老人在适应信息化社会方面遇到挑战，可能进一步导致其社会边缘化问题的加剧。^[11]总之，作为一个特殊的社会群体，空巢老人的特点不仅反映了个人层面上的心理及生活状况的变化，而且还深刻反映了他们面临的种种挑战和问题。

空巢老人的抑郁现状及原因分析

基于上述对空巢老人群体特性的深入分析，发现这一群体在心理健康方面的问题尤为显著，也引起了社会各界的广泛关注。^{[4][8]}空巢老人因缺乏日常的家庭陪伴和社会互动，感到孤独和被社会边缘化。这种孤独不仅是物理上的独处，更是一种深刻的心理感受，涉及到个人在情感和社交关系中感到的孤立无援。孤独感的加剧不仅影响空巢老人的个人幸福感和生活质量，而且会引发一系列心理问题，如抑郁情绪、焦虑和不安等，其中抑郁情绪的发生率相对较高。^[12]

国内外众多研究通过调查空巢老人的生活状况、心理状态以及社会支持系统，揭示了抑郁情绪的普遍性和严重性。董黎等^[13]通过对3100名空巢老人的调查发现，约有24.03%的空巢老人存在不同程度的抑郁症状，这一比例远高于非空巢老人。其中研究也表明，性别差异在空巢老人抑郁症状的发生率中表现显著，女性空巢老人的抑郁症状发生率高于男性。这一现象可能与女性对情感支持和社交互动具有更高依赖性有关。^[14]此外，有研究发现我国空巢老人抑郁症状的发生率为36.4%，其中城市地区的空巢老人抑郁症状发生率为26.2%，而农村地区的相应比例为39.9%，农村空巢老人抑郁症状的发生率显著高于城市空巢老人。^[15]

空巢老人抑郁症状表现为情绪和行为的多样性改变，主要包括长期的忧郁情绪、对生活缺乏兴趣、感到绝望与无价值、疲劳感增加及活力减少、睡眠障碍（如失眠或嗜睡）、饮食习惯改变、身体疼痛及消化问题等。除此之外，抑郁的空巢老人可能会减少社会活动的参与，避免与家人和朋友的交流，甚至有危害自身生命的念头或行为。^[16]这些症状不仅对个人的身心健康构成影响，也会影响到他们的家庭和社会关系。

空巢老人抑郁状况受到多种因素影响，包括社会