

喪偶後 易抑鬱 多社交 保健康 (美国《世界日报》, 9/1/2017)

麻州劍橋中國文化中心夕陽紅活動站副主任丘陵說，孤獨或喪偶是老人有自殺傾向的主要原因，自己深有體會與感受。

她說，同住在一個老人公寓村中的華裔老人家在喪偶之後，常見注意力渙散、嚴重抑鬱，開口總離不開「想死」的話題。一次，甚至帶她進家中看準備結束生命時要使用的兩條圍巾。

丘陵這才驚覺老人並非僅發發牢騷，真的「想死」。她聯絡老人親屬，讓兒子每晚下班過來陪伴；建議家人替老人家申請家庭護理工加長陪伴看護時間。經過一段時期，才不見老人把「死」掛在嘴邊。

身邊多是一起唱歌、跳舞、郊遊、辦活動的長者，大家忙得快樂，少有人憂鬱，更別說有自殺傾向。丘陵說，多社交、多活動，是老人常保身心健康的辦法。

對於老人受歧視而厭世，她說，歧視確實存在，但有時也因語言不通、或因某些華裔老人過於囉嗦或文化差異而起。自己若是遇到別人不搭理、給臉色的事，「不理他就是了」。幾年前，丘陵曾在波士頓華埠老人公寓君子樓當義工，聽到老華僑話說當年的感慨，才知道過來人有比較、有體會。中國國力增強，華人在美受歧視的情形已有所減少。她建議，凡事往好處想，少鑽牛角尖。

麻州大學醫學中心精神病項目主任范曉舵說，老年人退休後因喪失職業和社交身分，本就容易憂鬱和失落。華人移民還有文化差異的困擾和語言障礙、家庭世代關係，更易生無力感。此外，華人普遍對精神疾病的認識不夠、甚至有誤解，許多有心理困擾者不善表達，或羞於啟齒，未能尋求幫助，也是造成自殺傾向或更嚴重後果的原因。