

بهداشت روانی سالمندان

« ششم مهر ماه روز بزرگداشت مقام سالمند گرامی باد »

به بهانه روز بزرگداشت مقام سالمند نکاتی در مورد این عزیزان یادآوری می‌گردد:

۱- بهداشت روانی سالمندان بستگی زیادی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدنی در این دوران دارد؛

بنابراین توجه به کنترل و درمان به موقع بیماری‌ها باعث بهبود وضعیت زندگی آنان می‌شود.

۲- از آن جا که استرس تأثیر زیادی بر کارکردهای جسمی و نیز کارکرد سیستم عصبی، تفکر، تمرکز،

حافظه و خلق و خو دارد پس باید سعی شود در این دوران کمترین استرس به فرد سالمند تحمیل شود.

ترافیک، شلوغی و سر و صدا حتی در مهمانی‌های خانوادگی، مسائل مالی، فوت عزیزان، بیماری‌های

جسمی و عدم حمایت خانوادگی از منابع استرس هستند که باید در حد امکان کنترل شود.

۳- برای حفظ سلامت جسم و روان قدم زدن، سرگرمی‌های مناسب، ورزش‌های سبک، روش‌های

آرام‌سازی مانند: یوگا و مدیتیشن و مسافرت‌های آرام، توصیه می‌شود.

حفظ روابط اجتماعی با افراد خانواده و دوستان و ... بسیار به حفظ سلامت روان در سنین سالمندی

کمک می‌کند. همچنین فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی و برنامه‌های گروهی نیز توصیه می‌شود.

۴- تقویت عقاید معنوی یا عقاید مذهبی می‌تواند به عنوان عامل تخفیف و دفاعی در برابر افسردگی و

آلزایمر استفاده شود.

۵- به افراد سالمند باید آموزش داده شود که در مقابل فراموشی دچار استرس نشوند بلکه با استفاده از

روشهایی از شدت و صدمات ناشی از فراموشی کم کنند به طور مثال از یادداشت کردن کارهای روزانه و

استفاده از تقویم و اختصاص زمان بیشتر برای یادگیری استفاده کنند و هرگز خود را سرزنش نکنند .

وسایل خود را در جای مشخص بگذارند.

در جمع دوستان از خاطرات گذشته صحبت کنند و سعی کنند با گوش کردن به اخبار خوشآیند و جالب

در مورد اطراف خود اطلاعات به دست آورند. خواندن کتاب و فراگیری روزانه مطالب می‌تواند از

پیشرفت فراموشی جلوگیری کند.

چند توصیه به اطرافیان سالمند:

- ۱- به سالمندان مهر بورزید و به آنان بسیار احترام بگذارید.
- ۲- نیازهای سالمندان را برطرف کنید و به سلامت جسمانی آنان توجه کنید.
- ۳- اجازه دهید سالمند در مسائل مختلف تصمیم گیری کند و اجازه داشته باشد که در فعالیت های متناسب با سن خود شرکت نماید.
- ۴- به سالمند حسن دوست داشتن بودن، مهم بودن، مفید بودن و قابل احترام بودن بدهید . بیشترین شکایت سالمندان از دیده نشدن است. آن ها احساس می کنند که به فراموشی سپرده شده اند و تجارب آنان به درد نمی خورد و این احساس بسیار آزار دهنده است.
- ۵- از بودن در کنار سالمندان لذت ببرید و سعی کنید شرایطی فراهم آورید که آن ها نیز از بودن در کنار شما لذت ببرند.
- ۶- به فکر سلامت جسمانی و تأمین نیازهای اقتصادی خود باشید. سالمندی در راه است و داشتن جسم سالم و آرامش اقتصادی از عوامل کمک کننده به سلامت روانی در دوره سالمندی است.

سالم و شاداب باشید

کانون مشاوره دانشجویی

شکوه جمالی - مشاور

۱۳۹۵/۷/۵