



سلامت روان سالمندان

دکتر سید محمد رضا سیداحمدیان

MD-PhD

آبان ماه ۹۴

بهداشت در تقسیم بندی کلی: "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی"

بهداشت روان حالتی از رفاه که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی مدارا کند، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد، برای اجتماع خود نقشی ایفا کند و با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

دنیا در حال پیر شدن است...

سالمندی مرحله ای از چرخه زندگی با مسائل رشدی خاص
سالمندی و انباشت خردمندی
سالمندی فرصتی برای انتقال تجربیات فرد به نسل های بعد

سالمندي زماني براي زایندي نه دوراني از ياس
(اریک اریکسون)



نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه های بدن

(قلبی عروقی، تنفسی، ادراری-تناسلی، غددی، ایمنی و سایر دستگاهها)
اما این باور که پیری همواره با نقایص عمیق جسمانی و هوشی همراه است افسانه ای بیش نیست...

کلید اصلی سلامت روان در سالمندان:

سلامت جسم

سلامت جسم و روان در سالمندان یک رابطه دوسویه است.

افراد با مشکلات و بیماری های جسمی مثل دیابت و بیماری قلبی و فشارخون و آرتروز.....در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری می باشند و همچنین در افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبی بیشتر است.



عوامل مسبب اختلال در سلامت روان

- اضطراب و افسردگی

- عدم تغذیه مناسب

- مصرف دخانیات و الکل

- برخی از داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در سالمندان

- تداخل داروها توسط پزشک های متعدد

- عدم فعالیت و تحرک کافی

- استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و تنهایی ناشی از آن

- بیماری های جسمی



چگونه سالمند شادتری باشیم؟

افسردگی یکی از مشکل‌های فراگیر در میان سالمندان است.

عده زیادی معتقدند که این بیماری، از عوارض اجتناب‌ناپذیر سالمندی است ولی این نظر، از لحاظ علمی هیچ جایگاهی ندارد. در واقع این خود افراد هستند که با کنترل یا کنترل نکردن عوامل ایجادکننده افسردگی، از بروز آن جلوگیری یا آن را تقویت می‌کنند.

تحقیقات متعدد روان‌شناسی نشان داده که سلامت روانی سالمندان ارتباط مستقیمی با حفظ سلامت جسمی آنها دارد.

سالمندان شاد توانایی کار کردن بیشتری داشته و کمتر طالب خدمات بهداشتی هستند.



۴ عامل اصلی در بهبود بهداشت روان سالمندان

(مرکز نظرسنجی گالوپ)

1. تحصیلات بالاتر

2. لذت بردن از زندگی

3. بازنشسته نشدن

4. حفظ سلامت جسمی



راهکارهایی برای جلوگیری از انزوا و افسردگی

- **فعالیت‌های شناختی**

مطالعه، پیگیری برنامه‌های تلویزیونی، حل جدول و بازی‌های فکری

- **فعالیت‌های رفتاری**

ورزش

مراقبت کردن از کودکان

یادگیری مهارت‌های جدید

- **فعالیت‌های اجتماعی**

مسافرت‌های دسته‌جمعی، شرکت در فعالیت‌های خیریه، دید و بازدید و ...



سالمندان تنها تر از همیشه

آمارهای رسمی از تنهایی هفت درصد سالمندان حکایت می‌کند. به گفته دبیر شورای عالی سالمندان کشور از پنج میلیون جمعیت سالمند کشور، هفت درصد تنها زندگی می‌کنند و در معرض افسردگی و مشکلات روحی شدید هستند.

منشأ بسیاری از حالات نامتعادل روانی سالمندان مثل افسردگی و یاس شدید

احساس تنهایی

کوشش‌هایی که برای رفع احساس تنهایی سالمندان صورت می‌گیرد، سدی است در برابر موج مشکلات پیچیده آنان و از طرف دیگر، عزت‌نفس آنان را تقویت می‌کند و از سویی افزایش ارتباطات اجتماعی می‌تواند سبب ارتقای سلامت سالمندان تنها شود.

احساس ضعف و خستگی روحی-روانی و بی‌حوصلگی از جمله حالات مشترک سالمندان عنوان شده است. یکی از احساسات رنج‌آوری که سالمندان تجربه می‌کنند، حس فقدان و محرومیت است، چیزی که با توصیف محرومیت از حقوق طبیعی، وابستگی‌ها، متعلقات، سلامت و حمایت‌های رسمی و غیررسمی از آن یاد کرده‌اند.

ازدواج



نیازهای سالمندان

۱. مقبولیت و احترام

۲. محبت و حمایت

۳. قدرشناسی

۴. ارتباط و تفاهم با آنان

۵. همدردی و گوش دادن



تأثیر تمرینات ورزشی هوازی در تقویت مغز سالمندان

انجام تمرینات ورزشی ایروبیک

حفظ سلامت قلب

تقویت توان مغزی

شامل تقویت حافظه، تمرکز و سایر توانایی های ذهنی

(به ویژه افراد بالای ۵۵ سال)

ورزش ایروبیک: هر نوع فعالیتی مانند پیاده روی تند که ضربان قلب را افزایش داده و باعث تقویت قلب به مرور زمان می شود. تحقیقات ثابت کرده که این نوع ورزش برای قلب مزایای فراوانی دارد.

نمی توان گفت هر نوع ورزشی این تأثیرات مثبت را بر سلامت مغزی انسان داشته باشد و فقط تأثیر ورزش های ایروبیک بر سلامت مغزی مشخص شده است.



بازنشستگی ممنوع

اگر می‌خواهید سالم، تندرست و با نشاط باشید دور بازنشستگی را خط بکشید.

بازنشستگی و اقتصاد

بازنشستگی هم مشکلات اقتصادی به همراه می‌آورد و هم مشکلات روانی.

بازگشت بازنشسته‌ها

به اعتقاد اساتید دانشگاه؛ باید با سالمند به عنوان یک عضو ارشد در اجتماع برخورد کرد که منبعی از تجارب سال‌های کاری است و می‌تواند بازوی مشاوره‌ای خوبی برای شاغلان جوان باشد

بازنشسته و کانون‌های اجتماعی

برای رهایی از عوارضی چون تنهایی، افسردگی و... در سالمندان بازنشسته تماس بیشتر با اعضای خانواده، راه مناسبی است. آنان می‌توانند ساعات تنهایی و بیکاری روزانه را با شرکت در اجتماعات مخصوص سالمندان پر کنند.



نکته‌هایی برای سلامت روان سالمندان

1. مراقبت در غذا و استفاده از رژیم های غذایی خاص
2. مراقبت در حرکت و جنبش و کار و تلاش
3. مراقبت های پزشکی و بهداشتی در خانواده و محیط مخصوصاً مراقبت های پرستاری
4. مراقبت ها در پیشگیری از اختلالات روانی برای مثال افسردگی، آلزایمر و ...
5. توجه به اصول اعتقادی که مهمترین وسیله و سبب برای حفظ سلامت و بهداشت روان است.
6. داشتن ایمانی کامل و همه جانبه به آفریدگاری که همه هستی ها و ثمربخشی ها از اوست.
7. توجه به متانت و وقار پیری و سعی در رعایت اصول اخلاقی و ضوابطی که مدافع آن بوده ایم.
8. زندگی در کانون خانواده و در میان جمع و سعی به جوشش و سرگرمی با آنان.
9. قبول واقعیت های پیری و در عین حال سعی به زدودن آثار و عوارض ناشی از آن.
10. ترک و طرد ترس و احساس ناامنی نسبت به آینده و مخصوصاً مرگ که راهی برای طی طریق همگان است.
11. سعی در تأمین و بهره مندی از ثروت و دارایی بدست آمده و خودداری از بخل و خست.
12. کوشش به داشتن احساس رضایت از کار و شغل و محیط و وضع موجود زندگی.
13. سعی به کسب رضایت از موقعیت اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی و سیاسی خود و جوشیدن در شرایط مطلوب آن.
14. پرورش رؤیا و تخیلات شیرین، مخصوصاً در آنچه که به سرای آخرت مربوط می شود.
15. و بالاخره سعی در شناخت وظیفه ای که امروز بر عهده است و کوشش به انجام آن وظیفه و تعهد.





شاد باشید