**استرس در دوره سالمندي**

سالمند گرامي سالمند شدن يک موفقيت است بايد به آن افتخار کنيد زيرا شما باياري خداوند متعال ، در طول عمر بر خطرات ،سختيها وبيماريهاي بسيلر فائق آمده ايد تابه اين دوران رسيده ايد پس تلاش نمائيد ازاين به بعد نيز باداشتن زندگي سالم وشاداب ورعايت نکات بهداشتي اين دوران را به دوراني مطلوب ولذت بخش تبديل کنيد .

**توصیه های لازم به منظور مقابله با استرس در دوران سالمندي :**

استرس جزئی از زندگی ماست وهیچ موجود زنده ای عمر خود رابدون آن سپری نمی کند . بنابراین چون نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم اما می توانیم خود رادر برخود با این مسائل افزایش داده وراههای سازگاری بااین موارد رابیاموزیم تا از عواقب آن مانند ، اظطراب ،دلشوره ،حواس پرتی ،بی خوابی و...جلوگیری کنیم. توصيه هاي زير مي تواند به سالمند زماني كه دچار استرس يا اضطراب و دلشوره مي شود کمک کند:

* درخواست كمك از ديگران در زمان نياز به كمك ديگران
* مشغول شدن به انجام کاري در خانه ترجيحاً كار مورد علاقه مثل نگاه کردن به تلويزيون، كتاب خواندن، باغباني كردن و ...
* صحبت کردن با دوستان و اقوام؛
* ديدن دوستان و آشنايان،خارج شدن از خانه براي مدت کوتاه و تماشای مغازه ها يا قدم زدن در پارک؛
* ورزش کردن؛

**انجام تمرينات آرام سازي:**

 در اين تمرين، عضلات به ترتيب از سر به طرف پا يا برعكس سفت مي شود. 10 تا 15 ثانيه در اين حالت نگه داشته و بعد به آرامي شل مي شود. اين سفت و شل شدن عضلات تاثير خوبي بر آرامش ذهن مي گذارد:

* ابتدا به يك مكان خلوت برود. روي صندلي بنشيند. پشت خود را صاف نگه دارد. كف پاها را روي زمين بگذارد و دست ها را روي ران قرار دهد.
* ابروها را تا جايي كه مي تواند به طرف بالا بكشد و در اين حالت نگه دارد. سپس به آهستگي رها كند.
* چشم ها را محكم ببندد و پلك ها را روي هم فشار دهد. در اين حالت نگه دارد. سپس به آهستگي چشم ها را باز كند.
* زبان خود را به سقف دهان فشار دهد. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگي رها كند.
* دندان هاي خود را روي هم فشار دهد. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگي رها كند. در صورتي كه دندان مصنوعي دارد اين حركت را انجام ندهد.
* لب ها را به هم فشار دهد و چروك كند. فشار را نگه دارد. سپس به آهستگي رها كند.
* شانه ها را بالا بكشد و سفت نگه دارد. سپس به آهستگي رها كند.
* دست راست را مشت كند و ساعد را روي بازو خم كند و محكم فشار دهد. در اين حالت نگه دارد، سپس به آهستگي رها كند. اين حركت را با دست چپ نيز انجام دهد.
* يك نفس عميق بكشد و ريه خود را از هوا پر كند و نفس خود را حبس كند و در اين حالت به شكم خود فشار آورد مثل اينكه مي خواهد شكم خود را باد كند. سپس به آهستگي نفس را بيرون دهد و ريه را كاملاً خالي كند.
* كتف ها را تا جايي كه مي تواند به عقب ببرد و فشار دهد و در اين حالت سفت نگه دارد. سپس به آرامي رها كند.
* پاي راست را صاف نگه دارد و پنجة پا را به طرف بيرون بكشد و در اين حالت نگه دارد. بعد پنجة پا را به طرف خود خم كند و پا را سفت در اين حالت نگه دارد، سپس به آهستگي پا را زمين بگذارد. اين حركت را با پاي چپ تكرار كند.

زانوي راست را خم كند و ران را تا جايي كه مي تواند بالا بياورد و سفت نگه دارد، سپس به آهستگي پا را زمين بگذارد. اين حركت را با پاي چپ تكرار كند. **اين تمرين را روزي يك تا دو بار انجام دهيد.**

**مليحه سالک کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**

منبع :راهنماي بهبود شيوه زندگي سالم در دوره سالمندي از انتشارات وزارت بهداشت