**روز نهم مهر ماه اول اکتبرروز جهانی سالمند گرامی باد**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| **راههاي شاد زيستن در سالمندي** | |  |  |
|  | معمولا با افزایش سن فدرت وتوان حسمی وذهنی کاهش می یابد بنیه تحلیل می رود عضلات ضعیف می شود حرکات جسمی محدود می شود ومفاصل سخت وشکننده می گردد وبدین ترتیب فرد سالمند تعادل جسمی خود را از دست می دهد وتحت تاثیر بیماریها یا صدمات و آسیب ها ی گوناگون دجار معلولیت جسمی می شود که این عوامل فعالیتهای زندگی روزمره را به شدت محدود می کند وموجب افسردگی فرد سالمند می شود ودر نتیجه فرد از نظر اجتماعی منزوی می شود که این مسائل نه تنها فشار زیادی به سالمند واعضای خانواده او وارد می سازد بلکه بار سنگینی را نیز بر نظام خدمات بهداشتی درمانی تحمیل می کند. مسلما پیری فرایندی است که متوقف نمی شود وتنها باداشتن زندگی سالم ومراقبتهای ویژ ه می توان این دوران رابه دوران مطلوب ولذت بخش وتوام با سلامتی تبدیل کرد.. در اين مقاله ما سعي کرده ایم توصيه هاي بسيار ساده اما مفيد براي يك زندگي سالم داشته باشیم . اميد است با رعايت اين نكات زندگي شاداب توام با سلامتي داشته باشيم.  1-از هر فرصتي براي يادگيري مطلب تازه اي تلاش كنيم زیرا هيچ وقت براي يادگيري دير نيست.  2-برقراري ارتباط در تمام عمر باعث امنيت مي شود روابط اجتماعي خود را گسترده نماينم.  3-به خود تكيه كنيم و به ديگران وابسته نباشيم  4-انتظاراتمان از ديگران منطقي و معقول باشد.  5-زندگي را به خود و ديگران سخت نگيريم از نق زدن و زياد ايراد گرفتن پرهيز کنيم .  6-سفر كنيم و جهان پيرامونمان را ببينيم و بشنويم و از زندگي لذت ببريم  7-در فعاليتهاي اجتماعي شركت كنيم و سعي كنيم در كارهاي داوطلبانه جهت كمك به ديگران شركت نمائيم.  8-پر تلاش و با انگيزه باشیم و با اميد زندگي كنيم اين جمله كه از ما گذشته و براي سن ما دير است را از ذهن بيرون كنيم.  9-چهره اي خندان داشته باشيم خنده سلامت را به شما هديه مي‌دهد مطمئن باشيد روزي كه مي خنديد نمي تواند روز بدي باشد.  10-ورزش كنيم ورزش استرس را كاهش مي دهد اعتماد به نفس را بالا مي برد ، نشاط و سر زندگي را بدنبال دارد ورزش راه پيشگيري از بيماريهاست.  11-از نشستن و يك جا ماندن خودداري كنیم حركت کنیم حركت شادي آور است و افسردگي را از ما دور مي كند.  12-ابراز محبت كنيم ، اقوام ، دوستان ، فرزندان و نوه ها را در آغوش بگيريم يا نوازش کنیم عزيز بداريم و محبت كنيم هم از نظر جسمي و هم از نظر عاطفي تماس خود را با ديگران حفظ كنيم.  15-در خانه خود و در كنار كساني كه دوستشان داريم بمانيم خانه امان را فعال و زنده نگه داريم. با جامعه در ارتباط باشيم .  16-آرام باشيم و با آرامش مشكلات و مسائل خود را حل نمائيم جرات داشته باشيم و با كوچكترين آسيب ناكامي در زندگي خود را نبازيم.  17-به خود اهميت دهيم سلامتي خود را حفظ نماينم.  18-از جسم و روح خود به خوبي استفاده كنيد اگر از آنها استفاده نكنيد خطر از دست دادن آنها وجود دارد.  19-خوشبين باشيم و مثبت فكر كنيم و بي حوصلگي و نااميدي را در خود از بين ببريم.  20-سعي كنيم تغييرات دوران سالمندي را بپذيریم.  21-در هر كاري به خدا توكل كنيم زیرا بزرگترين حامي خداوند است-همه چيز بر اساس تقدير خداوند مهربان و حكيم است پس جائي براي نگراني و اندوه نيست.   |  | | --- | | 22- بسيار دعا كنيم زيرا دعا و نيايش در تعالي و آرامش روح بسيار موثر است |   **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** | |  |