

سلامت روانی اجتماعی سالمندان

شعار هفته سلامت روان در سال ۱۳۹۲

Mental Health & Older Adult — روان و سالمندان

سالمندان بالای ۶۰ سال در ایران، حدود ۱/۵ میلیون نفر می باشند که

این میزان در حدود ۳/۷ درصد جمعیت کشور را تشکیل می دهد.

اگر این سیر ادامه پیدا کند، از این پس در ایران شاهد جمعیتی خواهیم بود که از آن به عنوان جمعیت سالمند یاد می شود. افزایش شمار افراد سالمند دچار ناتوانی و اختلال عملکرد و نبود نظام حمایتی در خانواده به علت کوچک تر شدن خانواده ها، شاغل شدن زنان و پراکنده شدن اعضای خانواده، موجب افزایش تقاضا برای مراقبت های دراز مدت از سالمندان در دهه های آینده خواهد شد. هرچند چالش اصلی بهداشت عمومی در قرن بیستم، افزایش امید به زندگی بود، در قرن بیست و یکم «زندگی با کیفیت بهتر» مهم ترین دغدغه در این حوزه است. بدیهی است چون هدف از زندگی سالمندان فقط داشتن عمر طولانی و زنده بودن نیست، بلکه نوع و کیفیت زندگی آنها نیز مهم می باشد از این رو ارتقای کیفیت زندگی سالمندان در مرحله اول نیازمند داشتن اطلاعات جامع در مورد کیفیت زندگی آنها است.

کیفیت زندگی معیار اندازه گیری بهترین انرژی یا نیرو در فرد است که این نیرو برای سازگاری موفقیت آمیز فرد با چالش های موجود به مصرف می رسد. عوامل متعددی بر کیفیت زندگی سالمندان تاثیر دارد

روزشمار هفته سلامت روان در سال ۱۳۹۲

تاریخ	روز هفته	عنوان روز
۹۲/۷/۲۴	چهارشنبه	شیوه زندگی در سالمندی
۹۲/۷/۲۵	پنج شنبه	سالمند و خانواده
۹۲/۷/۲۶	جمعه	نقش سالمند در جامعه
۹۲/۷/۲۷	شنبه	مشکلات شایع سلامت روان در سالمندی
۹۲/۷/۲۸	یک شنبه	توانمندسازی در سالمندی
۹۲/۷/۲۹	دوشنبه	تعامل جسم و روان در سالمندی
۹۲/۷/۳۰	سه شنبه	سلامت اجتماعی سالمندان

مقدمه :

پیر شدن جمعیت یا افزایش سریع سالمندان یک پدیده جهانی است. کاهش زاد و ولد و افزایش امید به زندگی موجب شده است که جمعیت سالمندان بسیار سریع تر از جمعیت کلی افزایش یابد. پیش بینی ها حاکی از این است که تا سال ۲۰۲۰ میلادی تعداد سالمندان جهان به یک میلیارد نفر برسد. به طور متوسط ۱۶ درصد جمعیت کشورهای صنعتی را سالمندان تشکیل می دهند و پیش بینی می شود تا چند دهه آینده این میزان تا ۳ درصد افزایش یابد. طبق گزارش مرکز آمار ایران در سرشماری سال ۱۳۸۵ تعداد



جمعیت سالمندان را می توان به چند گروه تقسیم کرد:

۱. پیران جوان:

این افراد در سنین ۷۵-۶۰ سالگی هستند و از نظر جسمی و روانی نسبتاً فعالند و اگر به آن ها فرصت داده شود، می توانند از نظر اقتصادی مانند افراد میانسال مولد باشند.

۲. پیران مسن:

این افراد که معمولاً بالای ۷۵ سال هستند از نظر جسمی شکننده اند و مبتلا به اختلالات بینایی و شنوایی و گاه اختلالات روانی هستند.

علائم خطر در سالمندی:

این علائم در سالمندی طبیعی نیستند و ممکن است وجود یک بیماری را نشان دهند پس بهتر است با پزشک یا مشاور مشورت شود.

- ۱ - خلق افسرده و غمگین که بیشتر از دو هفته طول بکشد.
- ۲ - گریه های مکرر بی دلیل.
- ۳ - از دست دادن علاقه و لذت به چیزها یا افرادی که قبلاً احساس مثبتی ایجاد می کرده اند.
- ۴ - احساس خستگی غیر عادی، بی حالی و احساس بی انرژی بودن.
- ۵ - تحریک پذیری و جر و بحث مکرر یا پرخاشگری.
- ۶ - از دست دادن یا افزایش اشتها و تغییر وزن بارز.
- ۷ - تغییر وضعیت خواب مثل بی خوابی در ابتدا یا انتهای شب یا خوابیدن بیشتر از حد معمول.
- ۸ - احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی مورد، ناامیدی یا احساس بی کسی.
- ۹ - کاهش توانایی فکر کردن، تمرکز و تصمیم گیری و ...
- ۱۰ - افکار تکرار شونده راجع به مرگ، مردن یا خودکشی (افکار خودکشی نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا روان پزشک است).
- ۱۱ - دردهای بدون علت جسمانی، یبوست و یا ناراحتی های دیگر بدنی که توضیح خاصی برای آن وجود ندارد.
- ۱۲ - حالت گیجی یا حواس پرتی.
- ۱۳ - اختلال حافظه، به خصوص حافظه وقایع اخیر.

از جمله فقدان های دوره سالمندی که سبب کاهش سازگاری شناختی و کاهش خود اتکایی می گردد. بطور کلی با افزایش سن، احتمال ابتلا به بیماری ها و بروز ناتوانی ها در سال های پایانی زندگی بیشتر می شود و اثر منفی آن بر توانایی حفظ استقلال نیاز به کمک را افزایش می دهد.

این مشکلات و مسایل متعدد که به طور فیزیولوژیک در سنین بالا رخ می دهد در کاهش کیفیت زندگی در طول دوره سالمندی تاثیر دارد. در کشور ما نیز ۲۸ درصد از سالمندان در فعالیت های جسمی دچار محدودیت هستند و برای انجام فعالیت های معمولی زندگی نیاز به کمک دارند که این امر موجب کاهش کیفیت زندگی آنان شده است.

تعریف سالمندی

به طور قراردادی، سن شروع سالمندی را ۶۰ سالگی قرار داده اند و این سن را به عنوان نقطه شروع پیری پذیرفته اند.



هرچند در برخی افراد، پدیده پیری خیلی زودتر شروع می شود و در بسیاری دیگر، این پدیده برای سال های بعد نیز به تعویق می افتد.

نادیده می گیرند.

دلایل افسردگی در سالمندان

انزوا و تنهایی:

به دلیل کاهش روابط اجتماعی و مشکلات جسمی.

از دست دادن انگیزه و هدف:

احساس بی هویتی و بی هدفی به دلیل بازنشستگی.

مشکلات جسمی:

بیماری و ناتوانی، دردهای مزمن و شدید و سابقه جراحی.

تجویز دارو:

بسیاری از نسخه های دارویی محرک و یا تشدید کننده

افسردگی اند.

ترس و اضطراب:

وحشت از مرگ و نگرانی به خاطر مشکلات مالی و یا جسمی

علائم و نشانه های افسردگی سالمندان

دلتنگی

کاهش وزن و اشتها

اختلال در خواب

احساس بی ارزشی و سر بار بودن

تصور مدام مرگ

کاهش و یا عدم علاقه به سرگرمی و تفریحات

گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع

راهکارهای پیشگیری از افسردگی در سالمندان

۱- ایجاد برنامه منظم روزانه (بیرون رفتن گروهی، ملاقات با

دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروه های سالمندان)

۲- مصرف وعده های غذایی سالم.

۳- ترغیب فرد به تکمیل دوره درمان.

۴- یادآوری عده های دارویی تجویز شده.

۵- بیرون رفتن از خانه، به پارک رفتن، رفتن به آرایشگاه و خوردن

ناهار با دوستان.

۶- تلاش برای ارتباط سالمندان با دیگران.

۱۴- گوشه گیری و قطع ارتباط اجتماعی.

۱۵- اشکال در حساب و کتاب یا کار با اعداد.

۱۶- تغییر در ظاهر و شکل مرتب لباس پوشیدن.

۱۷- اشکال در مرتب نگهداشتن خانه و محل زندگی.

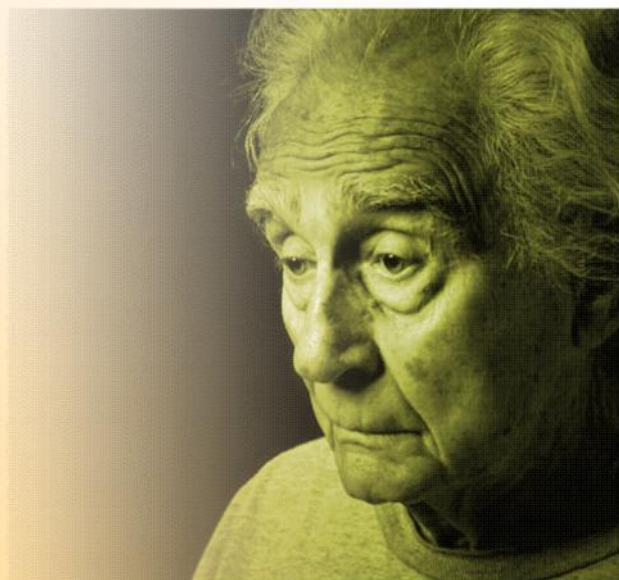
آشنائی با دو اختلال روانی شایع دوران سالمندی

* افسردگی

افسردگی شایع ترین اختلال خلقی و عاطفی در سنین پیری است.

تغییرات ناخوشایندی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه می شوند

مانند فوت همسر، فرزندان، مشکلات جسمی، و فراموشی می تواند از



علل بروز افسردگی در سالمندان باشد. افسردگی نه تنها موجب

می شود افراد آن طور که باید از زندگی خود لذت ببرند بلکه می تواند

عاملی برای به خطر انداختن سلامت آنان نیز باشد؛ اما اگر قادر به

شناسایی علائم افسردگی و یافتن راه های مؤثر برای حمایت از این

افراد باشیم فرد افسرده می تواند زندگی شاد و شیرینی را تجربه کند.

اگر چه افسردگی در بین سالمندان امری معمول است، اما تنها درصد

کمی از این قشر از حمایت های لازم برخوردارند. دلایل بسیاری برای

نادیده گرفتن این افراد وجود دارد:

برخی تصور می کنند افسردگی جزئی از روند پیری و پیامد

از کارافتادگی است. چون سالمندان اغلب در انزوا به سر می برند کسی

متوجه اندوه و دلتنگی آنان نمی شود. هم چنین متأسفانه بسیاری از

پزشکان تنها به درمان بیماری جسمی آنان پرداخته و افسردگی آنان را



گروه کار درمانی برای درمان افسردگی بسیار رضایت بخش خواهد بود و به خاطر داشته باشید مشاوره می تواند همانند داروهای تجویزی پزشک در کاهش علائم بسیار مؤثر واقع شود.

* پارکینسون



بیماری پارکینسون اختلال حرکتی مزمن و پیش رونده است به این معنی که علائم این بیماری به مرور زمان بدتر می شوند. حدود ۱۵ درصد مبتلایان به پارکینسون پیش از ۵۰ سالگی تشخیص داده می شوند. شیوع این بیماری با افزایش سن، زیاد می شود. بیماری پارکینسون علائم متفاوتی دارد که از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. پیشرفت پارکینسون معمولاً تدریجی است و سرعت آن از فردی به فرد دیگر فرق می کند. بعد از آلزایمر، پارکینسون شایع ترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می آید.

علل بیماری

علت این اختلال در اغلب موارد ناشناخته است. ولی

* آسیب مغزی،

* تومورها،

* آنسفالیت پس از آنفلوانزا،

* عفونت با ویروس های دارای رشد آهسته، از جمله علل این بیماری است.

علائم:

* لرزش، به خصوص در حالت عدم حرکت اندام

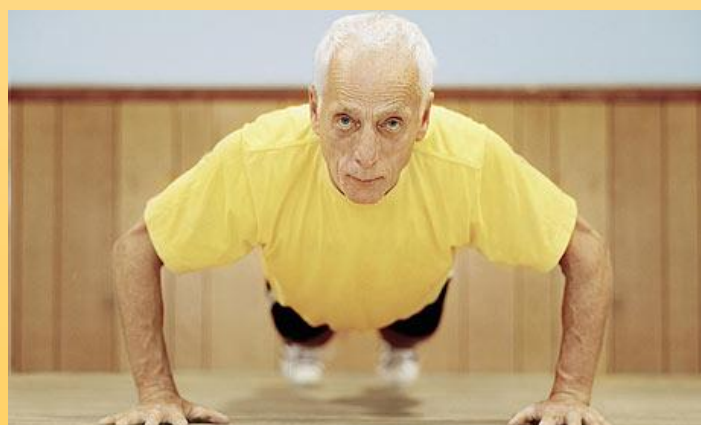
* سفتی عضلانی و کندی حرکت در کل بدن

۷- ترغیب سالمند برای کمک داوطلبانه.
خندیدن: خنده بر هر درد بی درمان دواست. خواندن و تعریف کردن مطالب طنزآمیز می تواند روحیه سالمند را تقویت کند.



ورزش: سالمند اگر بیمار و ناتوان می باشد راه های بسیاری وجود دارد تا وضعیت بدنی خود را از یاد ببرد حتی روی صندلی و ویلچر. اگر از سالمندی مراقبت می کنید که دچار افسردگی است می توانید حمایت عاطفی خود را به او اظهار کنید و به سخنانش با صبر و حوصله گوش فرا دهید. او را به خاطر احساسش سرزنش نکنید و به واقعیت هایی اشاره کنید که در او ایجاد امید می کند.

هم چنین می توانید در تشخیص به موقع و تسریع روند درمانی او نظارت داشته باشید، او را نزد پزشک آگاه و با تجربه برده و در طول دوره درمان او را همراهی کنید. در پایان، مشاوره با یک روان پزشک و



در نتیجه تمرکز، یادگیری و حافظه در سنین بالا دچار اشکال می شود. استرس نیز باعث اضطراب و افسردگی می شود.

برای مقابله با استرس ابتدا بایستی فرد سالمند منابع ایجاد کننده آن را پیدا کند. برای مثال ماندن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابان ها می تواند باعث استرس شود. پس با تنظیم زمان رفت و آمدها و یا تغییر مسیر می توان با آن مقابله کرد. اگر نگهداری اجباری نوه ها باعث خستگی و استرس در فرد است می توان با طرح موضوع در جستجوی راه حل برآمد.

صحبت کردن راجع به استرس با درمان گر یا حتی بیان مسائل به یک دوست یا فامیل می تواند به کاهش استرس فرد سالمند منجر شود. با کارهایی مثل قدم زدن، بازی های ورزشی و سرگرمی های مناسب و به کار بردن روش های آرام سازی (مدیتیشن) و یوگا می توان استرس را تقلیل داد.

فعالیت های جسمانی ورزشی به کسب آرامش کمک می کند. اگر سالمند در شرایطی پر استرس بسر می برد، هر چند گاه یک بار استراحت کند؛ بدین منظور استراحت های چند دقیقه ای روزانه تا تعطیلات چند روزه برای فعالیت های لذت بخش و تفریحی مناسب خواهند بود.

۲- محافظت از مغز و جلوگیری از صدمات آن:

زمین خوردن شایع ترین علت صدمات مغزی در سالمندی است. این صدمات می تواند به افت توانایی های مغزی منجر شود پس باید از مغز، این ارگان با ارزش به نحو مناسبی محافظت کرد. برای جلوگیری از زمین خوردن روزانه موانع مسیر راه رفتن سالمندان و جاهایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد بایستی اصلاح شود و همیشه در خانه نور کافی وجود داشته باشد.

در اتومبیل همیشه از کمربند ایمنی استفاده شود و اگر هنگام شب و در مواقع نامناسب بدون همراه، رانندگی برای سالمندان مشکل است، از این کار خودداری کنند.

در صورت استفاده از موتور سیکلت یا دوچرخه از کلاه ایمنی مناسب استفاده شود.

- * راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به زمین کشیده می شوند و فاصله پاها از هم بیشتر از حالت طبیعی است
- * قامت خمیده (حالت قوز)
- * از بین رفتن حالت چهره
- * تغییرات صدا؛ صدا ضعیف و بم می شود
- * اختلال بلع، آبریزش دهان
- * افسردگی و عصبی بودن

این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می شود:

- * ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار هم زمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)
- * کندی حرکتی
- * سختی حرکت (و خشک شدن) دست و پا یا بدن
- * مختل شدن تعادل (تعادل ضعیف)

در چند سال اخیر تحقیقات مختلف تأثیر موارد زیر را در بروز بیماری های یادشده نشان داده است:

* حشره کش ها خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می دهند.

* مصرف چربی های اشباع شده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می دهد.

* کمبود اسید فولیک عاملی برای بروز آلزایمر و پارکینسون می باشد.

* احتمال ابتلا به پارکینسون در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو بیشتر است.

توصیه هایی برای حفظ سلامت روانی سالمندان

۱- کاهش استرس (دلهره و نگرانی)

استرس با تأثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشار خون و خطر بیماری قلبی می تواند بر کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق، تمرکز و حافظه تأثیر بگذارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند باعث اثر به مغز می شود که



تغییرات در کارکردها و نقش های فرد در جامعه می گردد. در یک جامعه متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست و راهنما را ایفا می کنند و سایر افراد از آن ها پیروی کرده و شیوه های زندگی را می آموزند. سالمندان پاسدار ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سرزنند. اما اگر این موضوع به خوبی برای سایر گروه های سنی از قبیل نوجوانان و جوانان تبیین نگردد منجر به افزایش فاصله نسل ها شده و گاهی به صورت بدبینی، تحقیر و گاه دشمنی در می آید و گاه موجب طغیان جوانان در مقابل سالمندان می گردد. شناخت طبیعت دو نسل و انتخاب راه مناسب برای نزدیک کردن دو نسل به یکدیگر در ایجاد این محیط آرام و خوب بسیار موثر است.

نقش سالمندان در جامعه اگر به خوبی مدیریت گردد در حفظ و تامین بخشی از سلامت روان جامعه مفید و مطلوب خواهد بود. جامعه و نسل جوان، به هدایت و ارشاد نیاز دارد تا بتواند در مسیر صحیح زندگی گام بردارد. سالمندان از این جهت که صاحب آگاهی و اطلاعات و تجربیات فراوانی هستند، می توانند باعث هدایت و ارشاد سایر گروه ها بالاخص جوانان و نوجوانان، گردند و جامعه ای را از سقوط در سراسیمگی انحطاط و زوال حفظ کنند. سالمندان گنجینه هایی از تجربه های زندگی همراه دارند و می توانند برای نسل جوان، مشاور و راهنمای خوبی باشند. آنان با استفاده از خاطرات شیرین و تلخ زندگی خود یا

هنگام پیاده روی یا دیدن از کفش مناسب استفاده شود این فعالیت ها در مکان مناسب انجام شود تا از زمین خوردن پیشگیری گردد.

اگر احساس عدم تعادل هنگام ایستادن یا راه رفتن وجود دارد با پزشک خود در مورد داروهای مصرفی صحبت کنند.

۳ - روابط اجتماعی

حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می شود به حفظ سلامت روانی کمک می کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و هم چنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند تظاهر می کند؛ بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباط را حفظ کنند. فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه های مختلف برای این موضوع کمک کننده است.

۴ - نگاه مثبت

وقتی با یک نقطه نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی فکر کردن به خوبی ها و ایجاد اوقات خوش کمک کننده است.

۵ - ارتباط معنوی:

اگر مسائل معنوی و روحانی به سالمند احساس خوبی می دهد سعی کند ارتباط خود را با این موضوع حفظ کند. هر گونه عقاید مذهبی یا معنوی که دارد سعی کند تقویت کند. این ها ممکن است که به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند و یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند.

اهمیت نقش سالمند در جامعه

سالمندی یکی از مراحل رشد است که به دلیل تغییرات وسیع در حوزه کارکرد زیست شناختی، روان شناختی و جامعه شناختی منجر به

کسب می نماید این موضوع هم نقش بسزایی در آموزش سایر افراد در کنترل هیجانات بالاخص هیجانات منفی مثل اندوه، خشم و اضطراب دارد و دیگران با الگو برداری از این موضوع، مهارت های لازم را کسب می نمایند و در نهایت این موضوع هم در افزایش سطح سلامت روان جامعه و کاهش آسیب های روانی اجتماعی از قبیل خشونت، درگیری، افسردگی و اضطراب می شود. با توجه به این که در دوران سالمندی افزایش علاقه به برقراری روابط بسیار نزدیک با دوستان ایجاد می گردد، این پدیده موجب بروز ویژگی هایی در این گروه از افراد می گردد که باعث می شود آنها نقش موثر و مطلوبی را در جامعه ایفا کنند.

احساس صمیمیت و حریمیت: این ویژگی سالمندان موجب بسط و گسترش همدلی و صمیمیت در بین افراد خانواده و حتی خانواده ها می گردد.

امکان تصمیم گیری راحت: این ویژگی دوران سالمندی

همچون سایر خصلت ها نقش موثری در آموزش مهارت های زندگی به افراد در ارتباط با او خواهد داشت.

تسلی خاطر در موقع ناراحتی: وجود سالمندان در جامعه و محیط خانواده به عنوان یک منبع حمایتی بالاخص از جنبه حمایت عاطفی در مواقع بحران واسترس و ناملایمات هیجانی، نقش مفید و به سزایی داشته و می تواند در کنترل هیجانات موثر باشند.

علاقه مندی به مراسم دینی: با افزایش علاقه سالمندان به اجرای مراسم دینی و احساس اطمینان و رضایت خاطر بیشتر از این عمل، سالمندان می توانند در تحکیم باور های دینی و مذهبی و هم چنین رشد و توسعه شخصیت اخلاقی افراد مرتبط با آن ها نقش مهمی را ایفا نمایند؛ چرا که تحکیم این باورها یک عامل حفاظت کننده در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی در نوجوانان و جوانان خواهد بود. از آن جایی که دوران سالمندی همراه است با نیازهای مادی و غیر مادی سالمندان، این خود موجب می گردد افراد جامعه نسبت به این گروه احسان و کمک نمایند، احسان و دستگیری نیازمندان موجب ایجاد آرامش و در نتیجه برقراری امنیت اجتماعی می شود و در نهایت جامعه به تعادل و توازن و رشد و پیشرفت دست می یابد. اگر منشاء اعمال والدین کمک به دیگران باشد و از سوی دیگر دولت ها

حتی آن چه از دیگران دیده یا شنیده اند، می توانند به راهنمایی افراد پرداخته و با گذشت و ویژگی های مثبت خود، به انتقال ارزش های سنتی بپردازند و نسل جوان را در مورد زندگی آینده و مردم روشن کنند.

یکی دیگر از ویژگی های دوران سالمندی، رسیدن انسان به کمال است، که فرد پس از سپری کردن مراحل از زندگی به این مرحله پا نهاده است و در این مرحله است که سالمند به عنوان یک تاریخ متحرک تلقی می شود. این گروه در تصمیم گیری ها و حل مسائل و دشواری ها، ورزیده و با تجربه شده اند و بکارگیری شیوه های موثر در حل مسئله می تواند درافزایش مهارت های زندگی سایر گروه های جامعه نقش یک الگو را بازی کند و این منجر به افزایش دانش و مهارت های زندگی سایر گروه های سنی می گردد که نهایتاً منجر به افزایش سطح سلامت روانی جامعه می شود.

ویژگی رسیدن به کمال در دوران سالمندی، شاخصه هایی مثل تعاون، نوع دوستی، همکاری و گذشت را موجب می گردد و این ویژگی ها به دلیل تاثیر گذاری بر روی سایر افراد در نهایت منجر به افزایش سرمایه اجتماعی که یکی از مولفه های توسعه پایدار هر جامعه ای است، می شود. پس نقش سالمندان در توسعه پایدار جامعه از طریق افزایش سرمایه اجتماعی واقعیت غیر قابل انکاری است. خصایص مطرح شده به این دلیل است که در دوران سالمندی صفات مثبت تجدید می گردد زیرا سالمندان در این مرحله از زندگی تصویر روشن تری از زندگی به دست می آورند و راه و روش زندگی را بهتر فرا گرفته و متوجه لغزش ها و اشتباهات گذشته می شوند. در دوران سالمندی بسیاری از حالات و صفات تجدید و احیاء می گردد و نقاط مثبت و منفی بسیاری بروز و ظهور می کنند. اصولاً دوران سال خوردگی با نوعی بیداری همراه است که سالمندان در آن فرصت می یابند گذشته و آینده را در نظر مجسم کنند و همه آن چه بوده و خواهد بود را به صحنه آورند.

با توجه به این که سال های پیری را می توان سال های متانت و آرامش دانست و فرد سالمند در کنترل هیجانات خود مهارت لازم را



می شود. تامین بهداشت روانی سالمندان تاثیر مهمی بر بهداشت فرد و جامعه می گذارد و عوامل چندی در این ارتباط دخیل هستند. سالمندی که احساس می کند زندگی گذشته خود را به هدر نداده است با سالمندی که رضایت چندانی نسبت به گذشته ندارد، تفاوت بسیاری دارد. سالمند راضی در خود احساس کمال می کند و روزهای آخر زندگی را با خوش بینی و شور و شوق سپری می کند؛ در مقابل سالمند ناراضی از گذشته خود مضطرب و افسرده خواهد بود.

خلاصه این که برخورداری از عمر طولانی یکی از بزرگ ترین آرزوهای دیرینه بشر بوده است.

سالم پیرشدن حق همه افراد بشر است و این امر بر اهمیت

پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می افزاید. آن چه که دانش



امروزی به آن توجه می کند تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست بلکه بایستی توجه داشت که سال های اضافی عمر انسان در کمال آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری شده و ضمن توجه به مسائل جسمی به جنبه های روحی و روانی افراد در سال های آخر عمر نیز توجه داشت.

نابرابری ها و کاستی های اجتماعی را از بین برده و عدالت را در جامعه برقرار کنند حس نوع دوستی در اجتماع تقویت می گردد.

از دیدگاه روان شناختی انفاق به نیازمندان علاوه بر این که موجب کاهش فقر و برقراری توازن اجتماعی می شود بر روان انسان نیز اثر مطلوبی دارد؛ از آن جمله می تواند به ایجاد حس شادمانی و افزایش انرژی روانی و تقویت حس اعتماد به نفس در انسان اشاره کرد.

یک سالمند در صورت سپری کردن دوران سالمندی به صورت مطلوب و کارآمد می تواند اثرات مفید و موثری در توسعه پایدار، افزایش سطح سلامت روانی جامعه، کاهش آسیب های اجتماعی و احساس رضایت مندی افراد جوان جامعه داشته باشد ولی گاهی در جامعه باورهای نادرستی رشد می کند که می تواند اثرات مخربی را به همراه داشته باشد. در اینجا به برخی از آن ها اشاره خواهد شد:

- باورهای غلط در خصوص دوره سالمندی از قبیل اینکه سالمند فاقد بهره وری بوده و یا دیگر مولد نیست.

- افراد پیر در مقابل تغییر مقاومت می کنند.

- پیری مترادف است با اضمحلال و غیر موثر بودن.

این باور ها منجر به کناره گیری، منزوی شدن، احساس نارضایتی درونی و حتی بیماری هایی مثل افسردگی و اضطراب در سالمند می گردد که این امر موجب کاهش اثرات مفید سالمندان در جامعه

لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس SHC.VHJ@mums.ac.ir ارسال نمایید.

یا به وبلاگ گاهنامه مراجعه نمایید: <http://voiceofhealth.mihanblog.com>

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱

شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۲-۰۲-۰۰۵

صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی دانشگاه

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر علی صباغ گل

گرافیک و صفحه آرایی: مهرداد یوسفی فرد

مسئول دبیرخانه: نسرين خيلا

دوره انتشار: گاهنامه

آدرس دبیرخانه: انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

تلفن: ۸۴۳۸۷۰۴

همکاران این شماره:

خانم ها: نسرين خيلا، دکتر زهرا نيك اختر، فاطمه كبيري، دکتر نفیسه خسروی،

افسانه فریدپاک، اکرم برومند، حمیده رحمانی، دکتر هما کاوه، صغری حجازی، زهره

عرب نژاد، رویا کاظمی

آقایان: دکتر عباس زوار، مهدی فلاحی، عبدالطیف علیمردانی، دکتر امیر محمد

شریف رضویان، مهرداد یوسفی فرد، مهندس سیدکاظم بحرینی