

سلامت روان در سالمندان

حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم و اساسی میباشد. سالمندی بیماری نیست بلکه مرحله ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و در عین فرایند پیر شدن نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاههای بدن (قلبی عروقی، تنفسی، ادراری-تناسلی، غددی، ایمنی و سایر دستگاهها) میباشد. اما این باور که پیری همواره با نقایص عمیق جسمانی و هوشی همراه است افسانه ای بیش نیست. بسیاری از افراد سالمند تواناییهای شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ میکنند. به طور کلی پیر شدن به معنای پیر شدن سلول هاست. هر سلول دوره مشخصی دارد که عوامل ژنتیک و عوامل محیطی و... در آن موثرند. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلولها روی میدهد. مهم نیست چند سال دارید کافی است از همین لحظه بیشتر مراقب سلامتی خودتان باشید. تا در سالهای بعد، از زندگی سالم و بانشاط تری برخوردار باشید. پیری به معنای بازنشستگی، پدر یا مادر، بزرگ شدن یا رسیدن به یک سن خاص سالمندی نیست بلکه پیری یک فرایند مادام العمر است. اگر چه جسم شما پیر میشود اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند.

چه عواملی می تواند باعث اختلال در سلامت روان گردد ؟

اضطراب و افسردگی

عدم تغذیه مناسب

مصرف سیگار و الکل

برخی از داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در دوران سالمندی

عدم فعالیت و تحرک کافی

بیماری های جسمی

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

تداخل داروهای تجویز شده توسط پزشک های متعدد (به دلیل عدم اطلاع پزشکان از داروهای تجویز شده توسط بقیه همکاران)

چند نکته مفید برای بهداشت روان در سالمندان

1- به اندازه کافی استراحت کنید.

خواب و استراحت کافی به شما کمک میکند تا ذهنی آرام داشته باشید. 7 الی 8 ساعت در شبانه روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت 30 تا 40 دقیقه برای افزایش انرژی به شما کمک می کند.

2 - در فعالیت های اجتماعی مختلف شرکت کنید.

روابط اجتماعی خود را در حدی حفظ کنید که تفاوت جزئی با سالهای قبل داشته باشد. برای بسیاری افراد، سن پیری دوره تداوم رشد هوشی، هیجانی و روانی است. با انزوا، افراد نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر میشوند تماس با جوانان نیز مهم است. شما میتوانید ارزشهای فرهنگی را به نسل جوان منتقل کنید و احساس سودمندی خود را حفظ کنید و از انزوا و افسردگی و استرس روزمره رها گردید. در کنسرت ها، سخنرانی ها، مهمانی ها، سفرهای گروهی با دوستان، سینما، و... شرکت کنید.

3- به ذهن و مغزتان هم ورزش دهید.

مقداری از حواس پرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد میشوند. فشار عصبی و اضطراب و زندگی پر مشغله هم میتواند در حافظه و تمرکز حواس شما اختلال ایجاد کند. پیری عموماً تأثیری در حافظه دراز مدت ندارد اما حافظه کوتاه مدت اغلب دچار نقصان می

شود. ذهنتان را با حل کردن جداول و معماها درگیر کنید. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتابهای متعدد افزایش دهید. برای فرزندان ونوه های خود قصه بخوانید و در حل تکالیف به آنها کمک کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه مستمر است. در کلاسهای مختلف ثبت نام کنید. هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست.

4- فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید .

هرچه ورزش را زودتر شروع کنید فواید بیشتری به دست خواهید آورد. ورزش کردن باعث کاهش بیماریهای مزمن مثل کاهش فشار خون، کاهش چربی خون، و... میشود.