چگونه سالمند شادتری داشته باشیم

افسردگي يكي از مشكل‌هاي فراگير در ميان سالمندان است و ترس از ابتلا به آن يكي از دغدغه‌هاي اساسي سالخوردگان و فرزندان آنهاست...

عده زيادي معتقدند كه اين بيماري، از عوارض اجتناب‌ناپذير سالمندي است و درمان خاصي براي آن وجود ندارد ولي اين نظر، از لحاظ علمي هيچ جايگاهي ندارد. بروز افسردگي مانند بسياري از بيماري‌ها و اختلال‌هاي رواني به عواملي نياز دارد كه آن را تقويت كنند.

در واقع اين خود افراد هستند كه با كنترل يا ‌كنترل نكردن عوامل ايجاد‌كننده افسردگي، از بروز آن جلوگيري يا آن را تقويت مي‌كنند. در عين حال عواملي نيز وجود دارند كه خطر ابتلا به افسردگي را كاهش مي‌دهند و توجه بيشتر به آنها مي‌تواند به شادابي و سرزندگي افراد سالمند كمك كند.

تحقيقات متعدد روان‌شناسي نشان داده که سلامت رواني سالمندان ارتباط مستقيمي‌ با حفظ سلامت جسمي‌ آنها دارد. بنابراين مي‌توان با حفظ سلامت جسمي ‌سالمندان تا حدود زيادي از کناره‌گيري‌شان از زندگي عادي جلوگيري کرد. از سوي ديگر، افراد در سنين سالمندي معمولا با يادآوري تلاش‌ها، زحمت‌ها و دستاورد گذشته‌شان، حس مفيد بودن مي‌کنند. پس مي‌توان با بها دادن به اين زحمت‌ها براي حفظ توانايي‌هاي فرد سالمند به سلامت رواني وي کمک کرد. متأسفانه در حال حاضر گاهي شاهد هستيم که فرزندان فرد سالمند براي احترام يا اظهار توجه به والدين سالخورده خود سعي مي‌کنند همه [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)ها را خودشان انجام دهند تا زحمتي به او ندهند. شايد به جاي اين [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html) بهتر باشد که اطرافيان سالمند به او کمک کنند تا او بتواند [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)هايش را به تنهايي انجام دهد و از خود مراقبت کند.

با توجه به اين موارد راه[کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)هايي وجود دارد که خود فرد سالمند و اطرافيان او مي‌توانند با به [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)گيري اين روش‌ها، از انزوا و افسردگي او جلوگيري کنند.

**فعاليت‌هاي شناختي**

اين فعاليت‌ها باعث مي‌شود ذهن فرد سالمند همواره فعال باشد و دچار افسردگي، مشکلات شناختي و عدم تمرکز نشود. مطالعه، پيگيري برنامه‌هاي تلويزيوني، حل جدول و انجام بازي‌هاي فکري از معمول‌ترين فعاليت‌هاي شناختي هستند که مي‌توان براي فرد سالمند در نظر گرفت تا به اين وسيله از عوارض سالمندي جلوگيري کرد.

**فعاليت‌هاي رفتاري**

**برخي فعاليت‌هاي رفتاري مي‌تواند زندگي سالمندان را پوياتر و شادتر کند:**

**ورزش:** اگرچه اين افراد با توجه به موقعيت سني خود در انجام برخي فعاليت‌ها و ورزش حرفه‌اي دچار محدوديت هستند ولي انجام ورزش‌هاي ساده‌اي مثل پياده‌روي، روحيه آنها را تغيير خواهد داد و باعث شادابي‌شان مي‌شود.

**مراقبت‌کردن از کودکان:** بيشتر افراد گمان مي‌کنند سپردن مسووليت نگهداري از کودکان (نوه‌ها) به [پدر](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%d9%be%d8%af%d8%b1-.html) و مادر، آنها را دچار زحمت مي‌کند و به همين دليل از اين [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html) خودداري مي‌کنند در صورتي که انجام همين [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html) در فرد سالمند حس مفيد بودن را القا مي‌کند.

**يادگيري مهارت‌هاي جديد:** بارها شاهد اين موضوع بوده‌ايم که بسياري از والدين سالخورده ما در استفاده از برخي وسايل مانند تلفن همراه يا رايانه دچار مشکل بوده‌اند و ما اين [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html) را براي آنها انجام داده‌ايم. اما به جاي آن مي‌توانيم اين [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html) را به‌عنوان يک مهارت جديد به آنها آموزش دهيم. افراد سالمند خود نيز مي‌توانند مهارت‌هاي جديدي را براي خود بيابند. آموزش يک رژيم جديد غذايي يا شرکت در کلاس‌هاي مختلف آموزشي، يادگيري رايانه و... هريک مي‌توانند به‌عنوان يک مهارت جديد فرد سالمند را به صورت فعال در جريان فعال زندگي قرار دهد.

**فعاليت‌هاي اجتماعي**

علاوه بر فعاليت‌هاي شناختي و رفتاري که بيشتر فعاليت‌هاي فردي را شامل مي‌شود، برنامه زندگي فرد سالمند بايد طوري باشد که او همچنان با اجتماع و مردم در ارتباط باشد:



**مسافرت‌هاي دسته‌جمعي:** شرکت در مسافرت‌هاي گروهي (اعم از اينکه با گروه همسالان باشد يا نه) مي‌تواند فرد سالمند را همچنان در جمع مردم قرار دهد. فرد در اين حالت مي‌تواند به قابليتي که تا به حال به دليل مشغله‌هاي [کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)ي آن را از دست داده، دست پيدا کند و اين موضوع را به عنوان يک قابليت در سنين سالمندي مورد توجه قرار دهد.

**شرکت در فعاليت‌هاي خيريه:** توانايي کمک به ديگران و مفيدبودن در اين زمينه حسي است که همواره در افراد مختلف جامعه وجود دارد. انجام فعاليت‌هاي خيريه باعث مي‌شود فرد سالمند همچنان خود را در جريان طبيعي جامعه حس کند و احساس فعال بودن داشته باشد.

**ديد و بازديد:** اين ديد و بازديد مي‌تواند با گروه دوستان، خانواده و حتي بازديدهاي عمومي‌ باشد مثل بازديد از شيرخوارگاه‌ها، آسايشگاه‌ها و...

اين‌طور مي‌توان گفت که مهم‌ترين نکته براي جلوگيري از افسردگي در سالمندان تاکيد و توجه بر قابليت‌ها و توانايي‌هاي آنهاست تا خود را از محيط پيرامون خود دور نبينند و سالمندي خود را با از[کار](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%da%a9%d8%a7%d8%b1.html)افتادگي هم معنا ندانند.