



سلامت روان در سالمندان



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

منبع:

- کتاب سالمند شناسی و طب سالمندی-۲۰۲۲

ED-QIP-042-00

مقدمه:

همانطور که می دانیم یکی از ابعاد مهم سلامتی، بهداشت روان می باشد که همانند سلامت جسم تحت تاثیر عوامل گوناگون قرار دارد. با توجه به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان، یکی از موضوعات اساسی در ارتقای سلامت میزان مشارکت مردم می باشد. به طوری که بدون مشارکت مردم ارتقای سلامت ایجاد نمی شود. زیرا بدون مشارکت مردم پایدار بودن برنامه های ارتقای سلامت غیر ممکن می باشد و از آنجایی که مشارکت یک مفهوم فرهنگی است بدون توجه به زیر بناهای فرهنگی و اصلاح نگرش مشارکت مردم و در نتیجه ارتقای سلامت به ویژه در مسائل مربوط به بهداشت روان محقق نمی شود.

روش های زندگی سالم:

- بهداشت روان فقط نبود بیماری روان نیست، بلکه حالتی از آسایش است که در آن به توانایی های خود پی برده و آنها را شکوفا می سازد و با کار خود می تواند مولد و مثمر ثمر باشد.
- حفظ و نگهداری سلامت جسمانی از اصول بهداشت روانی است و شامل توجه لازم و کافی به بهداشت، تغذیه، خواب، استراحت، صرف اوقات فراغت و تمرین های بدنی مناسب با هر سطح سنی است.
- هر فردی باید سعی کند خود را بشناسد. یکی از اهداف روانشناسی و بهداشت روانی، شناخت خصوصیات فردی و تلاش در جهت بهبود آن است و شناخت توانایی ها در فرد نگرش مثبت ایجاد می کند.
- برقراری رابطه خوب با دیگر افراد، کمک کردن و انجام خدماتی برای آنان که از عهده فرد برآید، این یک حقیقت روانشناختی است که سبب می شود تا شخصیت انسان از قدرت، هماهنگی و تعادل بیشتری برخوردار شود.

سلامت روان در سالمندان

حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای امروزی یکی از امور مهم و اساسی می باشد.

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 دستگاه های بدن (قلبی عروقی، تنفسی، ادراری تناسلی، ایمنی و سایر دستگاه ها) می باشد. اما این باور که پیری همراه با نقایص عمیق جسمانی و هوشی است افسانه ای بیش نیست. بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند.

بطور کلی پیر شدن به معنای پیر شدن سلول ها است. هر سلول عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیک و عوامل محیطی و ... در آن موثرند. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول ها روی می دهد.

سالمندی با کیفیت :

۱- نوع نگرش شما نسبت به مقوله پیری

۲- فعالیت ها

۳- مراقبت های بهداشتی و روابط بین فردی.

اگرچه جسم شما پیر می شود اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند.

چگونه سالم پیر شویم:

سلامت روان در سالمندی بستگی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران دارد. این بدان معنا نیست که افراد مسن هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع علائم و بیماری ها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد.

بیماری های روانشناختی به گروهی از حالات روانی اطلاق می گردد که باعث اختلال در تفکر، رفتار و احساس فرد و کاهش سازگاری او با تغییرات و استرس های زندگی می شود.

کلید اصلی سلامت روان در سالمندان، سلامت جسم در این افراد است. سلامت جسم و روان در سالمندان یک رابطه دو سویه است. افراد با مشکلات و بیماری جسمی مثل دیابت و بیماری قلبی و فشارخون و آرتروز در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری می باشند و همچنین در افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبی بیشتر می باشد.

عواملی که باعث اختلال در سلامت روان

می گردد:

- * اضطراب و افسردگی
- * عدم تغذیه مناسب
- * مصرف دخانیات و الکل
- * برخی از داروهای تجویز شده توسط پزشک های متعدد
- * عدم فعالیت و تحرک کافی
- * استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و تنهایی ناشی از آن

نکات مفید برای بهداشت روان در سالمندان

۱- به اندازه کافی استراحت کنید.

خواب و استراحت کافی به شما کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشید. ۷ الی ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه برای افزایش انرژی به شما کمک می کند.

۲- فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید.

هر چه زودتر ورزش منظم را آغاز کنید فواید بیشتری به دست خواهید آورد. ورزش کردن باعث کاهش بیماری های مزمن مثل کاهش فشارخون، کاهش چربی خون و ... می شود. یک فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه، مثل پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی عروقی و کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی و بهبود جریان خون و حفظ وزن ایده آل و تناسب اندام و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می باشد.

۳- به ذهن و مغزتان هم ورزش دهید.

مقداری از حواس پرتی ها در سنین پیری، طبیعی قلمداد می شوند. فشار عصبی و اضطراب و زندگی پر مشغله هم می تواند 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 انواع جدول و معماها درگیر کنید. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتاب های متعدد افزایش دهید.

۴- در فعالیت های اجتماعی مختلف شرکت کنید.

روابط اجتماعی خود را در حدی حفظ کنید که تفاوت جزئی با سال های قبل داشته باشد. برای بسیاری افراد سن پیری دوره تداوم رشد هوشی، هیجانی و روانی است. با انزوا، افراد نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر می شوند. تماس با جوانان نیز مهم است. شما می توانید ارزش های فرهنگی خود را به نسل جوان منتقل کنید و احساس سودمندی خود را حفظ نمایید. سعی کنید با دوستان و آشنایان خود، حداقل یک بار در هفته دور هم جمع شوید.

۵- خاطرات گذشته خود را برای فرزندان و نوه ها تعریف کنید.

یادآوری خاطرات و حتی تماشای آلبوم عکس های قدیمی و صحبت با افراد خانواده، راهی برای پیوند شما با اطرافیان و تقویت حافظه می باشد.

۶- از علائم افسردگی و اضطراب آگاه باشید.

اگر اخیراً احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت بردن از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها، کاهش وزن و شکایات متعدد جسمانی را داشتید حتماً همراه با یکی از اعضای خانواده به متخصص روانپزشکی مراجعه کنید.