



دوران سالمندی را باور کنیم

جوانبخت جهانم گر چه پیرم

■ اکرم آشتیانی *

بدون شک موضوع پیری در کل تاریخ بشری کم و بیش کانون توجه همه به خصوص دانشمندان و اندیشمندان و بزرگان زمان بوده است. واژه پیری در هر زبان و در هر فرهنگی به اشکال گوناگون مورد

■ مشکلات جسمانی دوران کهولت و پیری
پیری را می توان با دو مشکل کلی و اساسی همراه دانست. مشکل اول می تواند جسمی باشد که امری کاملاً طبیعی است چرا که به مرور زمان بدن فرسوده می شود و رمق انسان از بین می رود و دیگر نمی توان مثل گذشته چابک بود. این معضل کاملاً اجتناب ناپذیر است چون با بالا رفتن سن همه افراد را درگیر خود می کند. آرتروز، پوکی استخوان ها، برهم آب مروارید، آب سیاه، مشکلات شنوایی و سرطان سینه که بیشتر در خانم ها رایج است، سکنه قلبی و نارسایی های آن و سکنه مغزی از شایع ترین مشکلات دوران سالمندی و از جمله علل اصلی سیرد ن افراد سالمند به خانه سالمندان است. این عوامل جسمی در عین حال می تواند احساس کفایت افراد سالمند را تضعیف کند.

غالباً سالمندان به علت پیری و تصورات غالبی نسبت به آن، بازنشستگی اجباری و افت جسمی، از مبارزه برای رسیدن به احساس کفایت و خود کار آمدی دست برمی دارند.

■ مشکلات روانشناختی سالمندان

مسئله بعدی که مهم تر است مشکلات روانشناختی افراد سالمند است. در این دوران افراد سالمند احساس خود کپیبنی و عدم عزت نفس دارند. البته در بسیاری از جوامع دیده شده است که افراد سالمند از احترام و منزلت بسیار بالایی بر خور دارند، اما بر عکس آن هم وجود دارد که به افراد سالمند به دید یک فرد از کار افتاده و دست و پا گیر می نگرند و آنان را سدی بر سر راه پیشرفت و ترقی جوانان می دانند. احساس از دست دادن قدرت در اکثر پیران به وفور دیده می شود. در چنین موقعیتی وظیفه ما جوان ترها چیست؟ در کل باید یادمان باشد که در این مورد چیزی نگوئیم که آنها دلخور شوند و حرف و بر خورد ما را به دل بگیرند. بار روانی واژه پیری خود می تواند سالمندان را دچار معطل کند. پس باید سعی کنیم آنان را با الفاظ مناسب صدا بزینم و مورد خطاب قرار دهیم.

■ بار سنگین بازنشستگی

معطل و مشکل مهم دیگری که دوران سالمندی را تحتالشعاع خود قرار می دهد بازنشستگی آنان است.

بررسی و تبادل نظر قرار گرفته است و هر جامعه ای تعریف به خصوصی از پیری ارائه می دهد. مهم ترین شاخصه و دلیل مطالعه و درک کردن این فرایند مهم این است که اکثر افراد را با چالش هایی درگیر و مواجه می کند. البته هستند کسانی که عمر شان کفاف

نمی دهد و دست تقدیر نمی گذارد که دوران پیری را تجربه کنند. بنابراین شناخت ویژگی های پیری و ترمیم و تدبیر برای راه های مناسب در گیر شدن و مواجه شدن با آن، برای حفظ سلامت جوامع انسانی اثر گذار و ضروری است. نادیده گرفتن این مقوله واز

قادر نیستند کارهای روزمره خود را درست و صحیح انجام بدهند و برای انجام دادن آنها به کمک دیگران نیازمند هستند. در اکثر فرهنگ ها اینچنین جا افتاده است که پیرها فراموشکار هستند و نمی توانند کارهای خود را به راحتی گذشته انجام بدهند، در بعضی جوامع چون پیران این مشکلات را دارند دیگر ارج و قرب و قدرت سابق را از دست می دهند. افراد سالمند رضایتی را که در گذشته از رئیس بودن خود داشته اند دیگر ندارند. تمامی این تغییرات باعث می شود که پیران احساس بی کفایتی کنند و چون این افراد از جامعه دور می شوند می تواند برای فرهنگ و اجتماع آن جامعه مضر تلقی شود، چراکه جامعه به تجربه بزرگ ترها نیاز مبرم دارد. افراد سالمند باید همیشه و همه جا رچ و مرتب خود را حفظ کنند چون در غیر این صورت منزوی می شوند و گوشه گیری و کنج نشینی این افراد منجر به افسردگی و انزوی آنان می شود. فراموش شدن و فراموشی افراد سالمند نیاز به احترام زیادی دارند. آنان به عنوان بزرگ خانه ارزشمند هستند و به دلیل تجربه و بزرگی شان باید برای آنان حرمت بیشتری قائل باشیم.

■ دوران سالمندی را باور کنیم

باید آموزش های لازم به افراد جامعه در آستانه سالمندی داده شود تا آنان با واژه پیری کنار آیند و طرز صحیح مواجهه با آخرین دوران زندگی را درک کنند. اگر افراد بدانند که روزی پسر و از کار افتاده می شوند و به این نگرش باور پیدا کنند که در آینده احتمال دارد با مشکلاتی روبه رو شوند، این دانش می تواند به آنان در برخورد با مشکلات این دوران کمک بسیاری کند. اینکه درک کنند احترام آنان همیشه سر جایش است و ارزش و حرمت آنان به داشتن پول و قدرت نیست بلکه به این است که آنان همیشه برای افراد دیگر ارزشمند بوده و هستند. مورد دیگر اینکه افراد سالمند باید بین ناتوانایی های جسمانی خود و داشتن بیماری های مختلف خود ارتباط معناداری ببیند کنند. باید بدانند که دیگر نمی توانند بعضی از کارها را به تنهایی انجام دهند و این فکر را نکنند که چون نمی توانند این کارها را درست انجام دهند پس دیگر ارزشی ندارند، چراکه باید سالمندی را به عنوان یک امر طبیعی بپذیرند و

سبک زندگی

راهکارهایی برای پیشگیری از بیماری فراموشی در سالمندی

دیگر چیزی یادم نمی آید

آن برخورد کرده باشید، مثلاً فردی که تصادف می کند و برای چند لحظه از هوش می رود، وقتی به هوش می آید احتمال اینکه چیزی را به یاد نیآورد، زیاد است چرا که در اثر شدت تکان آسیب دیده و در مغز اختلال پیش آمده است. البته این طور فراموشی می تواند کوتاه مدت باشد مخصوصاً برای افراد کمتر از ۸۰ یا ۷۰ سال سن. در بعضی موارد هم دیده شده است که فرد بعد از چند روز استراحت توانسته همه چیز را به یاد آورد.

۴- در تعداد کمی از بیماران که دچار اختلال فراموشی شده اند تداخل اطلاعات قبل و بعد می تواند منجر به این پدیده شود. وقتی فرد می خواهد مطالب جدیدی را یاد بگیرد چون در گذشته های بسیار دور آن را به خاطر سیرده است حال آن مطلب درست در حافظه ذخیره شده باشد یا نه، دیگر نمی تواند آن را طور دیگری در حافظه ذخیره کند. در این مورد از نظر روانشناسان نظریه تداخل پدید می آید که به آن منع قبلی و منع بعدی می گویند.

۵- بیماری یا مورد دیگری که می تواند در فراموشی نقش مهم و بسزایی داشته باشد آلزایمر است. این بیماری تا جایی پیش می رود که افراد دیگر قادر نیستند حتی نزدیکان خود را بشناسند و از به یاد آوردن خیلی مطالب ناتوان می شوند. این بیماری اکثرأ مختص افراد کهنسال و سالمندان می شود.

۶- گاهی در افراد جوان و میانسال هم دیده شده است که چیزی را به یاد نمی آورند، این به یاد نیآوردن و یا فراموش کردن مطالب می تواند مغز خود دسته بندی و سازهامندی نکرده ایم و به صورت طوطی وار آنها را یاد گرفته ایم یا خواسته ایم برای مدت زمان کمی آن را به یاد داشته باشیم. در افراد سالمند این مورد شدت بیشتری پیدا می کند و ممکن است در اثر سن بالا مغز ترتیب مطالب را از دست بدهد که این خود باعث فراموشی در آنان می شود.

■ برخی راه های مبارزه با فراموشی

۱- تغذیه مناسب و استفاده از تمامی مواد معدنی و ویتامین ها و مواد مغذی در هر سنی و در هر شرایطی می تواند در به تعویق افتادن بیماری فراموشی شمر ثمر باشد.

وقتی بدن از دریافت ویتامین ها و مواد معدنی



ناتوان می ماند به ناچار از ذخیره بدن برای حل کردن مسائل استفاده می کند. وقتی ذخیره بدن تمام شود به ناچار به سلول های مغزی فشار می آید و باعث بیماری فراموشی یا آلزایمر می شود. گاهی در حین خواندن مطلب یا تایپ کردن آن بسزای مدت زمان طولانی دچار سر گیجه یا سردرد می شویم و یا خوردن چند واحد میوه یا مواد مغذی مثل خشکبار می توانیم این مشکل را برطرف کنیم، اما در مورد سالمندان این گونه نیست شاید بتوان کمی این مشکل را حل کرد اما هیچ گاه کامل برطرف نخواهد شد، و بدن از ذخیره سلول ها استفاده می کند. پس باید در نوجوانی و میانسالی بدن خود را از دریافت مواد معدنی و ویتامین ها غنی کنیم.

۲- تمرین داشتن و تکرار کردن مطالبی که از قبل در ذهن نقش بسته اند می تواند در جلوگیری از بیماری فراموشی و آلزایمر مفید باشد. وقتی که فرد مطالب قدیم را در ذهن به یاد می آورد و آن را بسا مطالب جدید خود

همسان می کند به نوعی تمرین و تکرار را در پیش گرفته است. خواندن کتاب و روزنامه در طی روز، حتی شده چند سطر، برای افراد سالمندی که سواد خواندن و نوشتن دارند می تواند نقش مؤثری داشته باشد.

۳- همانطور که گفته شد ترتیب داشتن مطالب در ذهن می تواند مانع فراموشی شود. نظم بخشیدن به این مقوله راه مقابله دیگری برای پیشگیری از فراموشی است. اگر ما اطلاعات مربوط به یک موضوع را سازمان دهیم بعدها در به یاد آوردن آن هیچ گونه مشکلی نداریم.

۴- بعضی مطالب یا نوشته ها مستلزم این هستند که به اختصار در ذهن جاخوش کنند و نگهداری شوند. به عنوان مثال نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، که به اختصار ناجا خوانده می شود و وقتی که ما این کلمات را به اختصار در ذهن جاسازی کنیم بعدها در به یاد آوردن آن مشکلی نخواهیم داشت.

تا به حال شده است در جمع سالمندان یا پدر بزرگ و مادر بزرگ ها نشسته باشید و مشغول به یاد آوردن خاطرات گذشته باشید، سالمندان از به یاد آوردن خاطرات گذشته ناتوان باشند؟ این عبارت «که چیزی به یادمان نمی آید» از زبان سالمندان برای ما خوشایند نیست. این فراموشی یعنی اینکه ما اطلاعاتی که از گذشته در حافظه بلند مدت خود ذخیره کرده ایم را از دست داده باشیم یا اینکه نتوانیم آن را به یاد بیآوریم.

■ ■ ■

■ فراموشی چیست؟

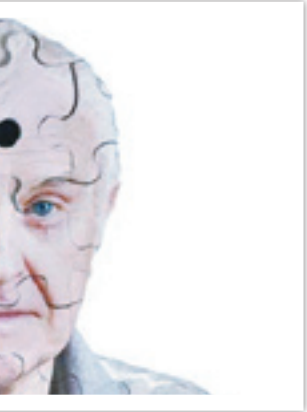
یک تعریف از فراموشی این است: «ناتوانی در به یاد آوردن یا باز یابی هر گونه اطلاعاتی که در حافظه بلند مدت خود جا داده ایم». با این تعریف وقتی کسی دچار فراموشی می شود در حقیقت حافظه بلند مدت خود را از دست داده یا اینکه در حافظه بلند مدت خود دچار اختلال شده است. در چنین اختلالی فراموشی مطالب قدیم در حافظه بلند مدت جای خود را به مطالب جدید در حافظه کوتاه مدت می دهند، چرا که حافظه بلند مدت تقریباً تخریب شده است و سالمندان هر چه را که یاد بگیرند، چون زمان نگهداری آن در حافظه شان کوتاه است بنابراین آن را به حافظه کوتاه مدت خود می سپارند. این اصول یادگیری شاید برای سالمندان و افراد کهنسال خیلی خوب و مفید هم باشد، چون در اثر پا به سن گذاشتن و فرسایش بدن و سلول های بدن آنها کمتر می توانند حرف بزنند و کمتر می توانند مطلبی را در حافظه خود ذخیره سازند. گاهی اوقات دیده شده که این روند کار کرد مغز برای بزرگان بسیار مفید و حتی تقویت این سیستم منجر به این شده است که آنان بسیاری از خاطرات تلخ و ریخ آور گذشته را به یاد نیآورند که این خود موجب آرامش آنان می شود.

■ نکته درباره فراموشی

پزشکان و روانشناسان بالینی در رابطه با فراموشی سالمندان و علل آن موارد مختلفی را اعلام کرده اند که ما در اینجا به چند مورد اشاره می کنیم:

۱- گاهی اوقات دیده شده است که سالمندان

و افراد پیر و سالخورده، خود تمایل دارند بعضی



گاهی در افراد جوان و میانسال هم دیده شده است که چیزی را به یاد نمی آورند، این به یاد نیآوردن و یا فراموش کردن مطالب می تواند ناشی از این باشد که ما مطالب را در ذهن و مغز خود دسته بندی و سازماندهی نکرده ایم و به صورت طوطی وار آنها را یاد گرفته ایم یا خواسته ایم برای مدت زمان کمی آن را به یاد داشته باشیم. در افراد سالمند این مورد شدت بیشتری پیدا می کند و ممکن است در اثر سن بالا مغز ترتیب مطالب را از دست بدهد که این خود باعث فراموشی در آنان می شود

چیزها را فراموش کنند و به یاد نیآورند، چرا که به یاد آوردن بعضی از مطالب برایشان سخت و رنج آور است. این نظریه باعث می شود به مرور زمان شخص بعضی از مطالبی را که در حافظه بلند مدت خود ذخیره داشته است به دست فراموشی بسپارد.

۲- در اکثر افرادی که بالای ۸۰سال یا شاید هم بیشتر سن دارند فراموشی در اثر از بین رفتن حافظه بلند مدت آنان شکل می گیرد. وقتی که حافظه بلند مدت در اثر مرور زمان از بین برود در نهایت تخریب صورت گرفته و منجر به فراموشی می شود.

۳- وقتی که فرد در جریان تصادف یا احیاناً عمل های بی دربی قرار می گیرد بخشی از مغز او آسیب می بیند که این خود باعث می شود به مرور زمان تمام آنچه که در گذشته برایش اتفاق افتاده را به حیظه فراموشی می سپرد. البته شاید این مورد را شما زیاد دیده باشید و با