



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنج‌شنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۳ - ۲۹ ربیع الاول ۱۴۴۶

آنها را با یک عمر خاطره تنها نگذاریم

■ چارلز بوکوفسکی می‌نویسد: «همیشه فکر می‌کردم آنچه مرا از پیری متفر می‌کند، چروک صورت، لرزش دست‌ها و ناتوانی تمام و کمالی است که تمامیت مرا زیر سؤال می‌برد! اما حالا نظر دیگری دارم! آن چیز که در پیری بیشتر مرا آزار می‌دهد، این است که در مقابل انبوه خاطرات تنها باشی.» چه چیز پیری ترسناک و تلخ است؟ پیری در دست شبیه بچگی است، به همان اندازه مهم و به همان اندازه ترسناک اما شاید تلخی نباشد. وقتی تلخ است که کپورت سن مار از چشم دیگران بیندازد و دوست‌مان نداشته باشند یا حداقل به اندازه دیروزها دوست‌مان نداشته باشند. حساس و زودرنج می‌شوند، حرکات آهسته و کند دارند، شاید قادر نباشند خیلی از کارهای شخصی خود را انجام دهند، مثل رفتن به سرویس بهداشتی یا خوردن و آشامیدن، کم‌تحمل هستند و زود عصبانی می‌شوند، از همه چیز گلايه دارند و همواره از همه توقع دارند، حتی از زمین و زمان هم توقع دارند! | صفحه ۱۰



سید کاظم ملکوتی، متخصص روانپزشکی سالمندان:



یدالله ابوالفتحی، متخصص فلوشیپ سلامت روان سالمندان:



رضا فدای وطن، دکترای تخصصی سالمندشناسی:



احمد دلبری، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران:

افسردگی، آلزایمر و مشکلات گوارشی از عوارض جدی سالمند آزاری است

نیمی از سالمندان در خانواده بی‌توجهی می‌بینند

نظام سلامت برای سالمندان تهیای فردا برنامه‌ریزی کند

رتبه ۸۸ در قابلیت‌های سالمندی شایسته ایران نیست

حکایت پدر و مادرهای سالمندی که پدر و مادر دارند



است که یک فرزند را نسبت به دیگری متمایز می‌کند. مادر هم به روش دیگری در تلاش برای جلب رضایت مادرش است. یک موضوع را بارها و بارها می‌پرسد و در نهایت هم فراموش می‌کند، اما مادر هم بار بدون اینکه به مادر بزرگم بگوید «چند بار می‌پرسی؟» یا «قبلاً که گفته بودم» درست شبیه اینکه بار اول است که می‌پرسد جواب او را می‌دهد. آنان معتقدند شاید دلیل سلامت امروزشان همین نگهداری از مادران‌شان است. آیا ماهم چنین اعتقادی داریم؟! ما هم اعتقاد داریم شاید دلیل سلامتی و زنده ماندن‌مان بستگی به حیات کس دیگری دارد؟! حالا این روزها حرف‌های عجیب می‌شنویم؟ وظیفه نگهداری پدر و مادر با کیست؟ پسر ها گردن دختر می‌اندازند و دختر ها به گردن پسر ها، عروس‌ها شانه خالی و دامادها بهانه‌تراشی می‌کنند. برخی دنبال اجرت‌المثل نگهداری از پدر و مادر هستند. خدمت به پدر و مادر بر پسر واجب است یا دختر؟! اینگونه برای محبت چرتکه می‌اندازیم یا آنکه فکر کنیم ما هم روزی پیر خواهیم شد. جدا از این موضوع، پدر و مادر های سالمندی که خودشان پدر مادر دارند نیازمند درک وسیعی از سوی فرزندانشان هستند. شرایط خانه برای نگهداری سالمند به گونه‌ای است که شاید هر زمان پدر یا مادر پسر ها، عروس‌ها شانه خالی و نباشند فرزند را نگهداری کنند، شاید نتوانند به مجالس میهمانی بروند یا مجبور باشند دیرتر بروند و زودتر برنگردند. شاید برخی مواقع برای دکتر رفتن یا برگشتن از جایی نیازمند همراهی ما باشند. شاید برخی شرایط بحرانی نیازمند این باشند ما در شبانه‌روز گوش به زنگ باشیم تا اگر کاری پیش آمد همراهی‌شان کنیم. همین چند وقت پیش بود که پدرم به من زنگ زد و گفت حال مادر بزرگت خوب نیست، اما شماره اورژانس را فراموش کرده‌ام. همان زمان بود که فهمیدم به دلیل استرس زیاد این اتفاق افتاده است و خودم را رساندم که اتفاقاً ققدر هم خوب شد که رقم. آنجا بود که فهمیدم ققدر به ما نیاز دارند.

همه چیز مثل یک ریسمان به هم متصل است. پدر و مادرهایی که به فرزندانشان نیاز دارند و بیش از هر چیز نیازمند محبت ما هستند، این نیاز دور نیست که شاید ما هم روز گاری چنین نیازی داشته باشیم!

نیره ساری «مگه شما هنوز مامان داری؟» این سوآلی بود که مسئول بازار روز محل از پدرم پرسیده بود. وقتی پدرم همراه مادرم برای خرید می‌رود حسسب گفت‌وگو و خرید موضوعی پیش می‌آید که پدرم به واژه «مامان» اشاره می‌کند. خرید خانه مادر بزرگم به عهده پدرم است. خرید وسواس‌گونه چون مادر بزرگم روی خرید اجناس حساس است. هر میوه‌ای را نمی‌خورد و از هر برندی برای خورد و خوراک استفاده نمی‌کند. گاهی وقت‌ها پدرم برای مایحتاج مادر بزرگ نیمه‌ای از روز در گیر می‌شود تا همان شیری را بخرد که مادر بزرگم می‌خواهد. در واقع می‌توانم بگویم نگهداری از والدین را از پدر و مادرم یاد گرفتم که به رغم سن بالای خودشان و بیماری مادرم اما هر دو به بهترین شکل و به نحو احسن از مادر خود نگهداری می‌کنند. پدرم ۷۵ ساله است و مادرم ۶۴ سال دارد و مادر هر دو آنها بالای ۹۰ سال سن دارند، اما به لطف خدا و البته شاید هم به لطف داشتن فرزندان سالم، مهربان و دلسوز هنوز آنچنان زمین‌گیر نشده‌اند که نتوانند کارهای مهم شخصی را خودشان انجام دهند. شاید به ظاهر کار ساده و راحتی باشد، اما اگر کسی اطراف خود پدر و مادر با سن بالا داشته باشد خوب می‌داند که افراد از یک سنی به بعد انکار در زمان به عقب بر می‌گردند و کودک می‌شوند. از حرکات جسمانی ضعیف گرفته تا حتی رفتارهای عجیب از قبیل زودرنجی و حساسیت و حتی بهانه‌گیری که هر کدام در جای خود سخت است. والدینی که روزگاری از سوی همین افراد رشد کردند و حالا صاحب زندگی، نوه و حتی نتیجه هستند، اما خود را موظف به نگهداری از والدین‌شان می‌دانند؛ وظیفه‌ای که اگر توأم با عشق نباشد درهای ارزش نخواهد داشت. چه بسا کوچه‌ای از کار چه به لحاظ کمیت و کیفیت انجام شود، اما با پر خاشگرری و جواب سرد دادن به هدر برود. مادر بزرگ من شوائبی ضعیفی دارد. همیشه به نحوه صحبت کردن پدرم با مادرش توجه می‌کنم. افراد شاید شوائبی ضعیفی داشته باشند اما بلند صحبت کردن با داد زدن که از سر کلافگی باشد تفاوت زیادی دارد. همین موضوعات ساده و کوچک

چگونه به اطرافیان افسرده خود کمک کنیم؟

اودل و دماغ هیچ کاری را ندارد



گاهی در میان اعضای خانواده با دوستان و آشنایان خود با افرادی مواجه می‌شویم که دل و دماغ هیچ کاری را ندارند و در واقع افسرده هستند. اینکه به فردی که دچار افسردگی است، چه بگوییم همیشه آسان نیست. نباید تصور کنید کمک به یک فرد افسرده بی‌فایده است. بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی بالینی احساس تنهایی می‌کنند و این فقط وضعیت آنها را بدتر می‌کند. اگر نمی‌دانید چه بگویید، فقط به این بسنده کنید که بگویید در کنارش هستید. در این نوشته نحوه رفتار با یک فرد افسرده و روش‌هایی را که می‌تواند به آنها کمک کند تا راحت‌تر این دوران را سپری کنند، برمی‌شمیریم. ■■■

بگویید که اهمیت می‌دهید: این جمله ساده «من اهمیت می‌دهم» می‌تواند برای فردی که ممکن است احساس کند تمام دنیا با او مخالف است، غوغا کند. حتی یک در آغوش گرفتن یا لمس ملایم دست می‌تواند این پیام را منتقل کند. نکته مهم این است که به گونه‌ای به آن فرد افسرده نشان دهید برای شما مهم است. اگر چه ممکن است ابتدا احساس ناخوشایندی داشته باشید، اما بابتید هر چیزی که می‌گویید نباید عمیق یا شاعرانه باشد. این رفتار شما باید به سادگی پذیرش یک فرد باشد، همین.

بر حضور خود تأکید کنید: فرد مبتلا به افسردگی این احساس را دارد که هیچ کس او را درک نمی‌کند یا حتی برای کسی این موضوع اهمیت ندارد. این احساس می‌تواند به شدت طاقت فرسا

یک روانشناس مراجعه نکرده است، او را تشویق کنید این کار را انجام دهد و به او اطمینان دهید درخواست کمک مشکلی ندارد. افسردگی یک بیماری واقعی و قابل درمان است. اگر دوست شما در حال حاضر به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه کرده است، در مصرف به موقع داروها و حضور مداوم در جلسات روان درمانی، به او کمک کنید. ■ با آنها وارد صحبت شوید: گاهی اوقات مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای یک دوست مبتلا به افسردگی انجام دهید این است که در مورد چیزی که آزارش می‌دهد با شما صحبت کند و شما فقط با همدلی به او گوش دهید. این به آنها اجازه می‌دهد تا از فشار احساسات فروخورده خلاص شوند. حتماً بدون وقفه گوش کنید. ممکن است بخواهیم چیزهایی را برای کسانی که به آنها اهمیت می‌دهیم اصلاح کنیم و راه‌حلی سریع برای مقابله با احساس درماندگی خود ارائه دهیم. اما گاهی اوقات افراد مبتلا به افسردگی فقط نیاز به صحبت دارند بدون اینکه تلاش کنید در خلال صحبت‌هایش به او توصیه‌هایی داشته باشید.

نشان دهید که قضاوتش نمی‌کنید: حتی اگر مشکلاتی که دوست‌تان به آنها اشاره می‌کند برای شما جزئی به نظر برسد، در برابر اصرار او برای قضاوت کردن یا ارائه راه‌حل‌های ساده مقاومت کنید. در عوض به دوست‌تان بگویید از اینکه احساس بدی دارد متأسف هستید. اگر دوست شما اخیراً شروع به مصرف داروها یا شرکت در مشاوره کرده است، ممکن است زمان ببرد تا به احساس بهتری برسد. همان‌طور که یک آنتی‌بیوتیک برای گلودرد باکتریایی مدتی طول می‌کشد تا اثر کند، داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است برای تغییر مواد شیمیایی در مغز (گاهی تا هشت هفته یا بیشتر) زمان لازم داشته باشند. در این مدت، آنچه دوست شما بیش از همه به آن نیاز دارد، داشتن راه‌حل‌های سریع و آسان نیست، بلکه آگاهی از این است که شما در فرایند درمان در کنارش خواهید بود.

به او بگویید درک می‌کنید: قبل از اینکه به کسی بگویید «درک می‌کنم» مطمئن باشید که واقعا او را درک می‌کنید. آیا تا به حال افسردگی بالینی را تجربه کرده‌اید؟ اگر داشته‌اید، ممکن است برای دوست‌تان مفید باشد که بشنود که شما چطور این تجربه را از سر گذرانده‌اید و او هم می‌تواند بهتر شود. فقط به این نکته توجه داشته باشید که انواع مختلفی از افسردگی وجود دارد، بنابراین حتی اگر افسردگی بالینی را تجربه کرده باشید، ممکن است با آنچه دوست شما تجربه می‌کند بسیار متفاوت باشد. از طرف دیگر، دوست شما ممکن است احساس کند با این مقایسه می‌خواهد افسردگی او را بی‌اهمیت جلوه دهد. در این مورد، بهتر است اعتراف کنید دقیقاً درک نمی‌کنید که آنها چه می‌کنند، اما به احساس‌شان اهمیت می‌دهید.