

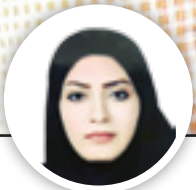
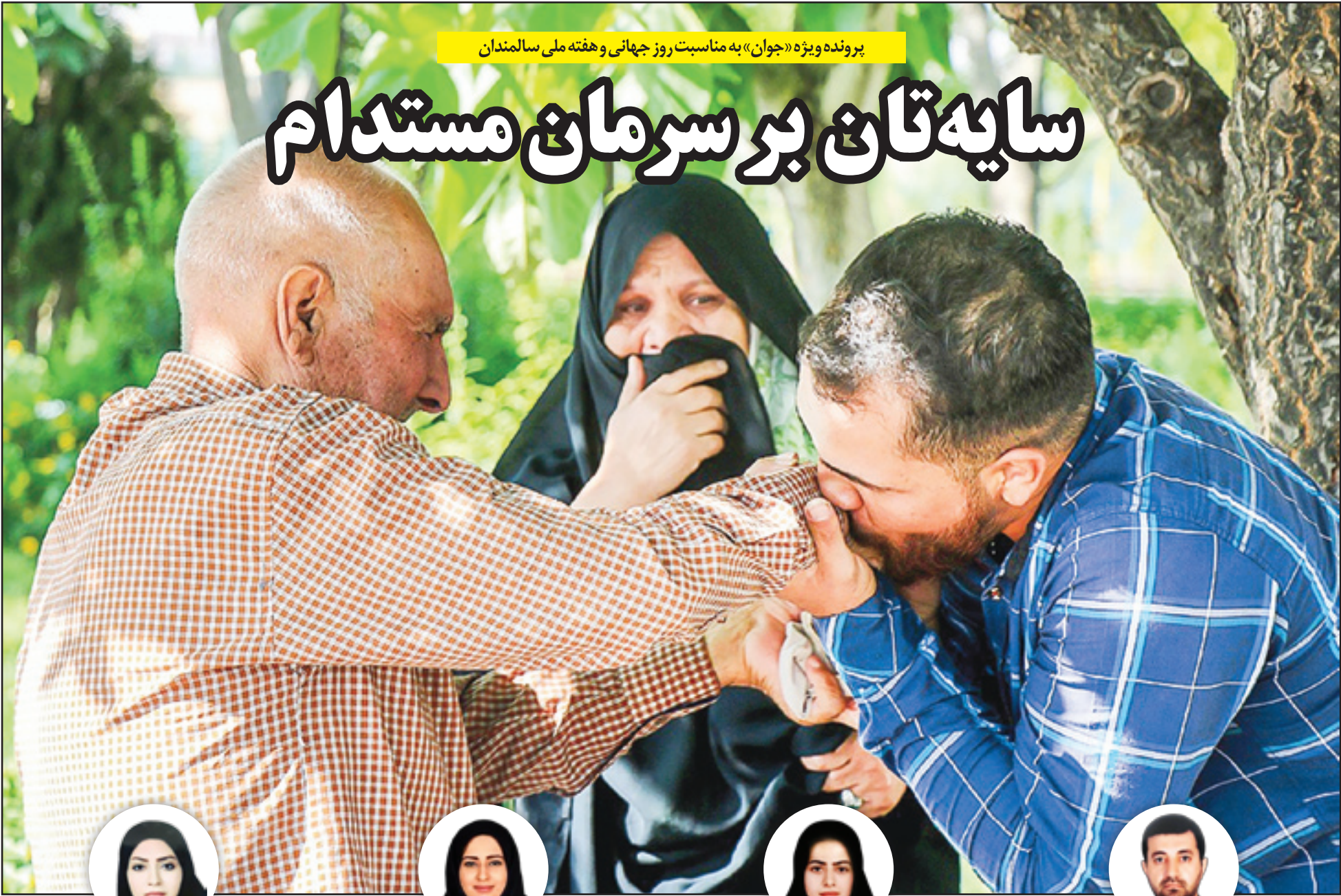


ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان

پنجشنبه ۱۰ مهر ۱۴۰۴ - ۹ ربیع الثانی ۱۴۴۷

تنبهای سالمندان موجب بروز بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است

■ یک پرستار سالمندی بر اساس تجارب و تخصص خود می گوید: اضطراب در سالمندان به صورت علائم جسمی مانند درد، مشکلات گوارشی، بی قراری و اختلالات خواب بروز می کند. حسین پورچراغی با اشاره به مهم ترین و شایع ترین اختلالات روانی رایج در سالمندان ایران می گوید: افسردگی، اضطراب و اختلالات شناختی مانند زوال عقل (مانس)، به ویژه بیماری آلزایمر، از شایع ترین اختلالات روانی در سالمندان ایرانی هستند. وی می دهد: طبق برخی مطالعات، شیوع افسردگی در سالمندان ایرانی بین ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده که نشان دهنده فراوانی آن است. زوال عقل نیز با افزایش سن شیوع بیشتری پیدا می کند و در سالمندان بالای ۶۵ سال، حدود ۵ تا ۸ درصد و در افراد بالای ۸۵ سال به حدود ۴۰ درصد می رسد. این اختلالات، علاوه بر کاهش کیفیت زندگی، می توانند سلامت جسمی فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهند [صفحه ۱۰]



سیده شهرزاد کلاتری
مشاور و مدرس دانشگاه:



سارا حاجی مظفری
جامعه شناس:



مهرنوش پرتوی راد
کارشناس ارشد پرستاری سالمندی:



حمید خاکباز
دکترای تخصصی مشاوره توانبخشی:

افسردگی سالمندان
پیامد بی توجهی
به آنان است

حضور در برنامه های محلی
احساس ارزشمندی
به سالمندان می دهد

تنهایی و انزوای اجتماعی
سالمندان، بحرانی خاموش
اما ویرانگر است

ارتباط عجولانه با سالمندان
حس بی ارزشی به آنان
منتقل می کند

پیری ترس ندارد

زندگی خانه، همچنان صدای آشنا داشته باشد. اگر هنوز سفره ای پهن شود که دور آن صدای خنده بیاید. پیری زیباست، اگر فرزندان، پدر و مادرشان را همچنان مهم بدانند. اگر میان حرف هایشان صبور باشند. اگر پرسش ها و تکرارها را با لبخند پاسخ دهند، نه با تعجیل و کلافگی. اگر در میان تمام سرعت زندگی شان، برای یک فتنجای چای آرام وقت بگذارند. اگر اجازه دهند سالمند، خودش تصمیم بگیرد. اگر نظارش را بخواهند، حتی در چیزهای ساده. اگر از تجربیاتش بشنوند، اگر احترامش کنند، اگر جدی اش بگیرند، پیری، ترسناک نیست و باشکوه ترین فصل زندگی می شود.

امروز با مهربانی، با احترام و با محبت، پسران را دریابیم و آنها را همچنان در قلب و زندگی خود حفظ کنیم. پیری ترسناک نیست، اگر ما یاد بگیریم چگونه به سالمندان احترام بگذاریم، چگونه به حرف هایشان گوش کنیم، چگونه وقت بگذاریم و چگونه مهربانی کنیم. اگر یاد بگیریم که آنها

است. وقتی حرف هایشان با بی توجهی روبه رو شود، وقتی نگاه از آنها دور شود یا با بی احترامی پشت سرشان حرف بزنند، دیگر هیچ چیز جز تنهایی نمی ماند اما اگر فرزندان گاهی بی خبر به خانه سر بزنند، اگر یادشان نرود که باید کنار پدر و مادر باشند، پیری دیگر ترسناک نیست. اگر رنگ خانه هنوز با صدای خنده فرزندان یا نوه ها پر شود، اگر کسی برای یک فتنجای چای ساده وقت بگذارد، قلب سالمند گرم می شود. اگر سفره ساده ای پهن شود و دور آن صدای محبت و مهربانی بلند شود، پیری تبدیل به فصل آرامش و لذت می شود. اگر فرزندان اجازه دهند سالمند خودش تصمیم بگیرد، اگر نظارش را بخواهند، حتی در کوچک ترین مسائل، احترام و ارزش زندگی او را حفظ کرده اند. اگر صبر کنند و بدون عجله، بدون قطع کردن حرف به سخنانش گوش دهند، نه تنها او را زنده نگه داشته اند، بلکه خود را نیز از نعمت تجربه و حکمت بهره مند کرده اند.



را مسخره نکنیم، اگر تکرار حرف هایشان را با صبر بپذیریم، اگر به جای سرزنش، همراه و همدل باشیم، اگر اجازه دهیم در تصمیم های زندگی شان سهم داشته باشند، اگر میان صحبت هایشان نیریم، جدی شان بگیریم و اگر نگاهمان را از روی بی تفاوتی برنگردانیم. پیری، پایان راه نیست، بلکه نقطه ای است که اگر درست و با محبت طی شود، می تواند پر از لحظه های ارزشمند، یادآور عشق و پیوندهای واقعی باشد. پس بیایید پیری را با نگاه مهربانانه ببینیم. بیایید برای سالمندان وقت بگذاریم، گوش دهیم، احترام بگذاریم، محبت کنیم و یاد بگیریم این مرحله از زندگی، همان قدر که پرچالش است، می تواند پر نور و زیبا باشد.

پیری اگر همراه با محبت و مهربانی باشد، اصلاً ترسناک نیست، مهربانی، آن نیروی آرام بخش است که دل سالمند را تسکین می دهد و به او احساس امنیت و آرامش می بخشد. وقتی سالمند بداند هنوز عضوی ارزشمند از خانواده است، وقتی بداند حضورش به دلیل عشق است، نه به دلیل مسئولیت، پیری تبدیل به یکی از زیباترین فصل های زندگی می شود. فراموش نکنیم همه ما روزی پیر خواهیم شد. روزی خواهد رسید که ما نیز چشم به راه کسی خواهیم نشست که بیاید و با مهربانی دست ما را بگیرد، گوش دهد، همراهی کند و بگوید از اول برایم بگو، دوباره و دوباره بگو، حتی تکراری بگو، اصلاً هر چه که به خاطر داری بگو و من دوست دارم باز هم بشنوم. پیری ترسناک نیست، اگر بچه ها گاهی بی خبر بیایند، اگر

پیری ترسناک نیست، نه به خاطر گذر سال ها، نه به خاطر سفیدی مو و نه به خاطر چین و چروک های صورت. پیری زمانی ترسناک می شود که آدم احساس کند در این جهان تنهاست، فراموش شده است و دیگر کسی به وجودش اهمیت نمی دهد.

سالمندان از سال نمی ترسند، از فراموش شدن می ترسند، از اینکه دیگر هیچ صدایی، هیچ لبخندی و هیچ نگاه مهربانی نباشد که روزشان را روشن کند. در واقع ترس بزرگ سالمندان، تنهایی نیست، بلکه این است که احساس کنند دیگر برای اطرافیان شان مهم نیستند. خود ما هم اگر این احساس را داشته باشیم به هم می ریزیم چه برسد به سالمندان که با سایر مشکلات دیگر هم دست و پنجه نرم می کنند. وقتی فرزندان بی دلیل سر نمی زنند، وقتی تلفن خانه دیگر برای احوالپرسی زنگ نمی زند، وقتی میان جمع خانواده گاهی فقط نشسته اند و گویی وجودشان بی صداست، پیری تبدیل به سایه ای سنگین می شود که نمی توان از آن گریخت.

یکی از بزرگ ترین ترس های سالمندان این است که حرف هایشان شنیده نشود. وقتی داستانی را بارها و بارها تعریف می کنند ولی اطرافیان با بی حوصلگی گوش می دهند یا حتی مسخره می کنند، دل شان می شکنند. آنها تکرار نمی کنند چون حافظه شان ضعیف شده است، بلکه چون دل شان می خواهد در میان این دنیا فروشان شود، زنده باشند و هنوز بخشی از این زندگی باشند. از گذشته زیاد می گویند تا به بقیه اثبات کنند آنها هم روزی برای خودشان کیا و بیایی داشتند. وقتی کسی حرف هایشان را نادیده می گیرد یا با لحن تمسخرآمیز می گوید: «دوباره این خاطره؟» انگار تمام وجودشان زیر سؤال می رود. تکرارها گاهی نه از فراموشی، بلکه از دلنگنی است. او خاطره را دوباره و دوباره می گوید چون از مرورش دلگرم می شود.

ترس دیگر سالمندان این است که اطرافیان، دستاوردها و داشته های خود را برایشان به رخ بکشند، برایشان بگویند که چقدر زندگی بهتر شده، چقدر تکنولوژی پیشرفت کرده، چقدر جوان ها سریع تر و قوی ترند و هیچ وقت یادشان نرود که همین جوان ها نتیجه زحمات و تلاش های سالمندان بیرون زد.

وقتی این تفاوت ها به جای احترام و قدر دانی، بهانه ای برای تحقیر و کنار گذاشتن شود، آن گاه پیری تبدیل به روزهای تاریکی می شود. بزرگ ترین درد سالمندان این است که در تصمیم گیری های زندگی شان دیگر دخالتی نداشته باشند، اینکه برای شان تصمیم بگیرند، بدون آنکه نظرشان پرسیده شود، اینکه انتخاب هایشان محدود شود، یا احساس کنند که تنها نقش اطاعت کردن است. چنین رفتاری، نه تنها شان انسانی آنها را خدشه دار می کند که اعتماد به نفس و آرامش روحی شان را نیز از بین می برد.

ترسناک ترین لحظات برای سالمند میان حرف هایش پریدن، جمله اش را ناتمام گذاشتن یا صحبتش را بی اهمیت شمردن

خودمانی

نیره ساری

همدلی خانوادگی

هدیه ای بی هیاهو و ماندگار برای سالمندان

از روزهای سخت آغاز زندگی مشترکش با مادر، من فقط گوش می دادم. گاهی فقط با یک کلمه «واقعاً؟ یا چه روزی؟» واکنش نشان می دادم و سعی می کردم با تبسمی به صورت و چشمانش نگاه کنم تا بداند با دل و جان حرف هایش را می شنوم. برق چشم هایش آنقدر برایم ارزشمند بود که فهمیدم همین لحظه ساده، معادل همه هدیه های پر خرج است. چند شب بعد، مادرم خاطره اولین جشن تولدی را که پس از ازدواج شان بر گزار کرده بودند تعریف کرد. شبی ساده با کمترین امکانات اما پر از شادی و امید. دیدن لبخند پدر و مادر کافی بود تا بفهمم فقط باید کنارشان بود تا آرام شوند.

■ پیوند نسل ها
نشستن فرزندان و نوه ها کنار پدر بزرگ، مادر بزرگ و شنیدن خاطراتشان هم دل آنها را شاد می کند و هم برای نسل جوان درس های تربیتی و هویتی به همراه دارد. این همان ارتباط بین نسلی است که در بعضی خانواده ها کمتر رنگ شده است. بازی ساده یا نوه ها، ورق زدن آلبوم عکس یا کمک به تکالیف مدرسه، حس زندگی را در دل سالمندان تازه می کند. روانشناسان معتقدند همین لحظه های کوچک شادی می آورد و قلب سالمند را آرام می کند.

■ توازن میان مسئله فرزندان و انتظار والدین

زندگی فرزندان به ویژه در شهرهای بزرگ با مشغله های کاری و دغدغه های اقتصادی دست و پنجه نرم می کند. همین فشار روزمره گاهی باعث می شود دیدار یا تماس با والدین به تعویق بیفتد. در مقابل، پدر و مادرهای سالمند انتظار توجه و حضور بیشتری از فرزندان دارند، حتی اگر نیاز مادی نداشته باشند، دل شان می خواهد فرزندان بی بهانه به یادشان باشد. این موضوع نیاز به توازن دارد و کلید آن کیفیت ارتباط است نه صرفاً کمیت. این نکته را هم در یکی از باز دیدهای مادرم به خانه پدرم دیدم. یک روز او با فرزندان شب به خانه پدرم آمد. آنها را به مادرم سپرد و رفت دنبال کارهای عقب افتاده. بعد از چند ساعت برگشت و چای و میوه اش را خورد و رفت. پدر و مادرم با ناراحتی گفتند خوب چرا آمد و چرا رفت؟! یک کلام هم با ما حرف نزد! گاهی یک پیام کوتاه در میانه روز، یک تماس تصویری چند دقیقه ای یا هماهنگ کردن یک وعده غذایی ساده، اما پر از احساس و توجه می تواند همان حس توجه را منتقل و دل پدر و مادر را گرم کند. از طرفی سالمندان هم باید درک کنند فرزندان درگیر مسئولیت های سنگینی هستند و گاهی خستگی و محدودیت زمانی دارند. این تعامل برای هر دو سوی رابطه آرامش بخش خواهد بود.

■ هدیه ای بی هیاهو
حالا خوب می دانم برای خوشحال کردن پدر و مادر لازم نیست کار و تصمیم بزرگی گرفت. یک لبخند، یک گفت و گوی صمیمی یا حتی تماس کوتاه اما سراسر از انرژی می تواند برایشان ارزشی عمیق تر از هر هدیه مادی داشته باشد. لحظه هایی با آثار ماندگار که خانه را پر از خنده، خاطره و آرامش می کند.

نگاه

محبوبه قربانی

پدر و مادرم سالخورده اند و به دلیل شرایط جسمی کمتر از خانه بیرون می آیند. مسئولیت اصلی مراقبت از آنها با کمک خواهر و برادرم من است. مدت ها فکر می کردم برای شاد کردن دل شان کاری بزرگ انجام دهم. سفری چند روزه برای تغییر حال و هوا یا خرید هدیه ای گران قیمت که نشان دهد چقدر به آنها توجه دارم اما هر بار که به هزینه ها و انرژی لازم برای سفر یا خرید هدیه های لوکس مانند صندلی ماساژ فکر می کردم، این ایده ها را کنار می گذاشتم یا مجبور بودم به تعویق بیندازم. یک



■ همدلی، مرهم تنهایی سالمندان
بسیاری از پدر و مادرها وقتی فرزندان شان ازدواج یا مهاجرت می کنند، دلنگ و گاه غمگین می شوند اما راه حل پیچیده نیست، توجه و همدلی ساده، گوش دادن واقعی و پرسیدن پرسش هایی مثل «امروز چه خاطره ای به یاد داری؟» یا «چه تجربه ای می توانی برایمان تعریف کنی؟» حس تنهایی شان را کم می کند. وقتی سالمند ببیند کسی به حرف هایش اهمیت می دهد، گذشته اش مرور می شود و احساس ارزشمندی می کند.

روز پاییزی، بدون هیچ برنامه ای کنار پدرم در ایوان نشستم. جایی که با ریزش برگ های انگور و گلدان های سبزر پرورش یافته به دست مادرم حال و هوایی دلنشین داشت. فتنجای چای در دستم بود و او آرام به حیاط نگاه می کرد. سسر صحبت را خودش با کرد و از خاطرات نوجوانی گفت. از روزی که با دوستانش میان کوه های شهرستان داموند زیر باران پناه گرفته بودند، از بالا رفتن از درخت های بلند گردو، از مأموریت های کاری و تربیت سربازان در ارتش و