

افسردگی سالمندان پیامد بی توجهی به آنان است

محبوبه قربانی

ایران در دهه ۱۴۰۰ به نقطه‌ای رسیده‌است که بسیاری از جمعیت‌شناسان آن را «چرخش بزرگ جمعیتی» می‌نامند. بر اساس آمار رسمی مرکز آمار ایران در تیر ۱۴۰۴، جمعیت سالمندان کشور (۶۵سال به بالا) حدود ۱۰میلیون و ۲۰۰هزار نفر است و هم‌زمان تعداد سالمندانی که به دلایل مختلفی مانند فوت همسر، طلاق یا هرگز ازدواج نکردن تنها زندگی می‌کنند به ۸/۶میلیون نفر رسیده است. این وضعیت نه فقط یک واقعیت فِردی بلکه مسئله‌ای با پیامدهای روانی و خانوادگی است که بی توجهی به آن می‌تواند به افسردگی، بیماری‌های جسمی و احساس بی‌پناهی منجر شود. دکتر سیده‌شهرزاد کلانتری، مشاور و استاد دانشگاه در این زمینه معتقد است افسردگی سالمندان اغلب از احساس تنهایی، کاهش استقلال و نگرانی از اینکه بار اضافی بر دوش خانواده هستند ایجاد می‌شود و نباید آن را روندی طبیعی دانست. او تأکید می‌کند: کاهش احساس تنهایی در سالمندان، حفظ ارتباطات خانوادگی و اجتماعی از جمله تماس‌های تلفنی، دیدارهای کوتاه یا گفت‌وگوی مجازی با فرزندان و اطرافیان حس تعلق را تقویت می‌کند و احساس ارزشمندی به همراه دارد، همچنین یافتن معنا و هدف تازه از طریق کارهای داوطلبانه، پرداختن به علایق شخصی روزهای سالمندی را پربارتر می‌سازد. حمایت عاطفی خانواده، شنیده شدن و درک سالمند، مشارکت او در امور ساده خانه، ابراز محبت روزانه و ایجاد لحظه‌های شاد کوچک نیز از مهم‌ترین راهکارهای کاهش افسردگی و ارتقای سلامت روان سالمندان است. گفت‌وگوی ما با این کارشناس را درباره چالش‌های روانی سالمندان و راه‌های مراقبت عاطفی و خانوادگی از آنان می‌خوانید.

■ ■ ■

ابتدا بفرمایید برای آمادگی پیش از ورود به سالمندی چه توصیه‌های روان‌شناختی دارید؟

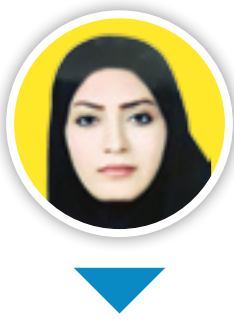
سالمندی بخشی طبیعی از چرخه زندگی است؛ مرحله‌ای که با تجربه‌های ارزشمند همراه است اما ممکن است تغییرات جسمی و روانی خاص خود را به همراه داشته باشد. اگر از سال‌های میانسالی برای این دوران آماده شویم، می‌توانیم کیفیت زندگی خود را در سال‌های بعد افزایش دهیم. در این باره مواردی پیشنهاد می‌شود که شنیدن آنها می‌تواند این کیفیت را تضمین کند. پذیرش واقعیت سالمندی از اصول مهم است، زیرا انکار یا مبارزه با تغییرات جسمی و روانی تنها اضطراب را افزایش می‌دهد و نگاه مثبت به این دوره به افراد کمک می‌کند آن را فرصتی برای آرامش، رشد معنوی و انتقال تجربه بدانند. انزوا اجتماعی و بی‌توجهی به سالمندان یکی از عوامل اصلی افسردگی در آنان است و از ارتباط مداوم با دوستان، خانواده و شرکت در فعالیت‌های گروهی حس تعلق و شادی را تقویت می‌کند و حتی عضویت در گروه‌های داوطلبانه یا فرهنگی می‌تواند احساس مفید بودن را در فرد زنده نگه دارد. مغز نیز مانند بدن نیازمند ورزش است و مطالعه، آموزش مهارت‌های جدید، بازی‌های فکری یا حتی یادگیری کار با فناوری، ذهن را فعال نگه می‌دارد و احتمال افت شناختی را کاهش می‌دهد. رسیدگی به هیجان‌ها به اندازه سلامت جسم مهم است و مشاوره‌های روان‌شناختی، شرکت در جلسات گروهی یا حتی نوشتن روزانه احساسات می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب پیشگیری کند. بازنشستگی و تغییر نقش‌های اجتماعی گاهی احساس بی‌پودگی به همراه دارد و بهتر است افراد برای خود اهداف تازه تعریف کنند. مثل رسیدگی به علایق شخصی، مشارکت در فعالیت‌های خیریه یا حتی وقت‌گذاری با نوه‌ها زیرا داشتن «هدف» یکی از کلیدهای شادی در سالمندی است. تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و ترک عادت‌های ناسالم مانند سیگار، نه

تنها جسم بلکه روان را نیز سالم‌تر نگه می‌دارد.

در این دوران، چقدر احساس تنهایی و انزوا شایع است و چگونه می‌توان آن را کاهش داد؟

اگر یک‌سوی سالمندی را زمانی برای زایندهی می‌داند نه دورانی از یأس، مشخصه فرایند پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه‌های بدن است. دستگاه‌های قلبی عروقی، تنفسی، آدراری تناسلی، غددی، ایمنی و سایر بخش‌ها به مرور دچار کاهش توان می‌شوند اما این باور که پیری همواره با نقایص عمیق جسمانی و هوشی همراه است افسانه‌ای بیش نیست چراکه بسیاری از افراد سالمند توانایی‌های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند. احساس تنهایی یکی از تجربه‌های شایع در دوره سالمندی است. تحقیقات نشان می‌دهد درصد بالایی از سالمندان، به ویژه پس از بازنشستگی یا از دست دادن همسر و دوستان نزدیک، نوعی حس انزوا را تجربه می‌کنند. این احساس می‌تواند به سرعت می‌تواند به افسردگی، اضطراب و حتی مشکلات جسمانی منجر شود. برای کاهش احساس تنهایی در سالمندان، حفظ ارتباطات خانوادگی و دوستانه اهمیت زیادی دارد. تماس‌های تلفنی، دیدارهای کوتاه یا گفت‌وگوی مجازی حس تعلق را تقویت می‌کند و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مانند انجمن‌ها، کانون‌های بازنشستگی یا کلاس‌های آموزشی انزوا را کاهش داده و احساس ارزشمندی ایجاد می‌کند. یافتن معنا و هدف تازه از طریق کارهای داوطلبانه، رسیدگی به علایق شخصی یا مراقبت از نوه‌ها روزهای سالمندی را پربارتر می‌سازد و در موارد تنهایی شدید، مشاوره روان‌شناختی کمک‌کننده است. فعالیت بدنی مناسب و ورزش ذهن نیز ضروری

است. حل جدول و معما، مطالعه، قصه‌خوانی برای نوه‌ها و شرکت در کلاس‌های آموزشی ذهن را فعال نگه می‌دارد. حضور در جمع‌های اجتماعی، کنسرت‌ها، سفرهای گروهی و مشارکت در امور خیریه حس ارزشمندی و رضایت درونی را افزایش می‌دهد و به سالمندی شاد و معنادار کمک می‌کند.



سالمندان بیش از هر چیز نیاز دارند احساس کنند کسی صدای آنان را می‌شنود. گوش‌دادن مبورانه به نگرانی‌ها و دردهای‌شان، آرامش را تقویت می‌کند، حتی با وجود بیماری، سالمندان تمایل دارند رد تصمیم‌گیری‌های شخصی مشارکت داشته باشند. خانواده‌ها باید به آنان فرصت دهند در حد توان کارهای خود را انجام دهند و درباره مسائل مربوط به خود نظر بدهند

حسین پور چراغی، پرستار سالمندی:



و دردهای‌شان، آرامش را تقویت می‌کند، حتی با وجود بیماری، سالمندان تمایل دارند در تصمیم‌گیری‌های شخصی مشارکت داشته باشند. خانواده‌ها باید به آنان فرصت دهند در حد توان کارهای خود را انجام دهند و درباره مسائل مربوط به خود نظر بدهند. یادآوری توانمندی‌ها، خاطرات مثبت و تشویق به فعالیت‌های ساده روزمره، به سالمندان کمک می‌کند با امید بیشتری به زندگی نگاه کنند. بسیاری از سالمندان نگرانند بار اضافی بر دوش خانواده باشند. ابراز محبت، قدردانی از حضور آنان و نشان دادن اینکه هنوز نقشی ارزشمند در خانواده دارند، این احساس را کمترنگ می‌کند. در صورت بروز نشانه‌های افسردگی یا اضطراب، مشاوره روان‌شناختی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. **به خانواده‌هایی که با سالمندان پرنیاز یا بیمار زندگی می‌کنند چه توصیه‌هایی دارید؟**

سؤال خوبی مطرح شد. زندگی با سالمندان بیمار یا پرنیاز اگرچه دشواری‌هایی دارد اما با نگاه در‌ست می‌تواند به تجربه‌ای سرشار از محبت و رشد تبدیل شود. مهم این است که هم خود خانواده دچار فرسودگی نشود و هم سالمند احساس آرامش و شادی کند. برای تقویت روحیه سالمند نکاتی گفته شد از جمله ابراز محبت روزانه و توجه به نیازهای عاطفی و احساس ارزشمندی. ایجاد لحظه‌های شاد کوچک مانند موسیقی، دیدن البوم عکس‌ها یا گفتن خاطرات شیرین که فضای خانه را گرم‌تر می‌کند. مشارکت در امور ساده مثل آشپزی یا مراقبت از گل‌ها حس مفید بودن را حفظ می‌کند و حفظ ارتباط اجتماعی با دوستان، همسایه‌ها یا بستگان تنهایی سالمند را کاهش می‌دهد، اما برای تقویت روحیه خانواده، مراقبت از خود اهمیت دارد و اعضای خانواده باید زمانی برای استراحت، ورزش یا سرگرمی شخصی در نظر بگیرند تا فرسوده نشوند. تقسیم وظایف میان اعضای خانواده فشار روانی را کاهش می‌دهد و استفاده از خدمات مشاوره‌ای یا کمک گرفتن از گروه‌های حمایتی می‌تواند احساس تنهایی خانواده را کم کند. نگاه مثبت به نقش مراقبتی و دیدن مراقبت از سالمند به عنوان فرصتی ارزشمند برای نشان دادن عشق و قدردانی، بار روانی را سبک‌تر می‌کند. حمایت عاطفی از سالمند، ارائه توجه به نیازهای روحی و تشویق به استقلال در استسای مراقبت از خود و توجه به بهداشت و سلامت شخصی، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس او را تقویت می‌کند. ایجاد فرصت برای تصمیم‌گیری، احترام به تجربیات و دانش سالمندان و تکریم آنان، به حفظ عزت نفس و احساس ارزشمندی کمک می‌کند و تجربه مراقبت را برای خانواده و سالمند معنادارتر می‌سازد.

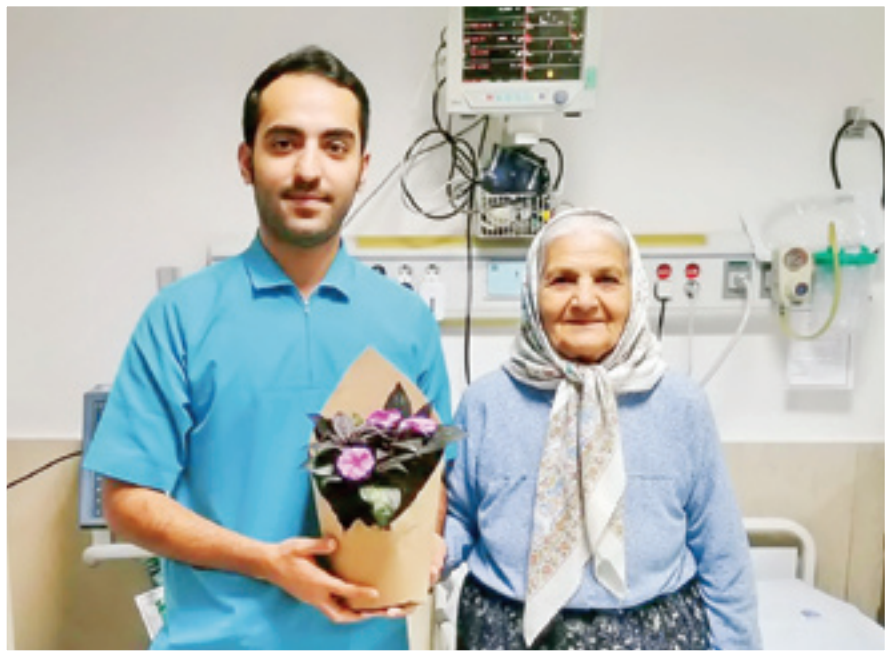
چگونه رابطه متقابل و محترمانه بین نسل‌ها را تقویت کنیم؟

یکی از مهم‌ترین عوامل آرامش خانواده و جامعه، داشتن رابطه‌ای متقابل و سرشار از احترام میان نسل جوان و سالمند است. اختلاف سلیقه و فاصله‌فکری طبیعی است، اما می‌توان با راهکارهایی ساده این فاصله را به فرصتی برای یادگیری و محبت تبدیل کرد. جوانان با گوش دادن به تجربه‌ها و خاطرات سالمندان، حس ارزشمندی را در آنان زنده می‌کنند و در مقابل، سالمندان نیز با گوش دادن به دغدغه‌های نسل جوان، پیوندی عاطفی و صمیمی برقرار می‌سازند. هر نسلی شرایط متفاوتی را تجربه کرده است، پایهای محکم برای ارتباط میان نسل‌ها که به جای مقایسه، تفاوت‌ها پذیرفته شوند. مشارکت در فعالیت‌های مشترک مانند گشت و گذار خانوادگی، بازی‌های فکری یا حتی آشپزی جمعی، فرصت تعامل مثبت میان نسل‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از واژه‌های محترمانه و مهربان، پایهای محکم برای ارتباط میان نسل‌ها فراهم می‌کند. سالمندان می‌توانند تجربه‌های زندگی را منتقل کنند و جوانان مهارت‌های جدید مثل فناوری را آموزش دهند و این تبادل باعث ایجاد احساس مفید بودن در هر دو طرف می‌شود. رابطه میان نسل‌ها زمانی شکوفایی می‌شود که بر پایه احترام، صبوری و محبت بنا شود و خانواده‌ای که در آن سالمند و جوان یکدیگر را درک می‌کنند، فضایی سرشار از آرامش و نشاط خواهد داشت.

احساس تنهایی کنند نیز اهمیت دارد.

یکی از موضوعات مهم ما در گفت‌وگو با پورچراغی نقش روان‌شناس خانواده در آموزش فرزندان درباره نحوه تعامل عاطفی با سالمند است که وی در این باره توضیح می‌دهد: روان‌شناس خانواده می‌تواند با آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر به فرزندان کمک کند نیازهای عاطفی والدین خود را بهتر درک کنند. این آموزش‌ها شامل روش‌های گوش دادن فعال، همدلی و نحوه حل تعارضات بین‌نسلی است. روان‌شناس می‌تواند به فرزندان کمک کند تا نیازهای سالمند را درک کنند و با استفاده از خدمات مراقبتی در خانواده‌ها بسیار شایع است. برای جلوگیری از آن، مهم است که مسئولیت‌ها به صورت عادلانه بین اعضای خانواده تقسیم شود، همچنین مراقبت از خود و داشتن زمان برای استراحت و تفریح برای اعضای خانواده ضروری است. استفاده از خدمات مراقبتی موقت، پیوستن به گروه‌های حمایتی و مشاوره با یک متخصص روان‌شناس، می‌تواند به آنها کمک کند با احساسات خود کنار بیایند و از فرسودگی جلوگیری کنند.

وی در پاسخ به سؤالی مبتنی بر اینکه چگونه می‌توان خانواده را از احساس گناه و فرسودگی مراقبتی در برابر سالمندان حفظ کرد؟ اینگونه توضیح داد: احساس گناه و فرسودگی مراقبتی در خانواده‌ها بسیار شایع است. برای جلوگیری از آن، مهم است که مسئولیت‌ها به صورت عادلانه بین اعضای خانواده تقسیم شود، همچنین مراقبت از خود و داشتن زمان برای استراحت و تفریح برای اعضای خانواده ضروری است. استفاده از خدمات مراقبتی موقت، پیوستن به گروه‌های حمایتی و مشاوره با یک متخصص روان‌شناس، می‌تواند به آنها کمک کند با احساسات خود کنار بیایند و از فرسودگی جلوگیری کنند.
وی اهمیت ارزیابی‌های روان‌شناختی دوره‌ای برای سالمندان را مهم می‌داند و خاطر نشان می‌کند: ارزیابی‌های روان‌شناختی دوره‌ای به تشخیص زودهنگام اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب یا زوال عقل کمک می‌کند. این ارزیابی‌ها می‌توانند شامل تست‌های شناختی، پرسش‌نامه‌های خلق و خو و مصاحبه بالینی باشد. تشخیص بموقع این اختلالات، امکان شروع درمان در مراحل اولیه را فراهم و به بهبود کیفیت زندگی سالمند و خانواده‌ها کمک می‌کند. همچنین این ارزیابی‌ها به پزشک کمک می‌کند روند تغییرات روانی فرد را پیگیری کند و مداخلات مناسب را در زمان در‌ست انجام دهد.



عاطفی سالمندان و وجود باورهای غلط درباره سالمندی، به نایده گرفتن آنها دامن می‌زند. پورچراغی با تأکید بر نقش حیاتی خانواده‌ها در سلامت روان یادآور می‌شود: مهم‌ترین کار ایجاد ارتباط عاطفی و گفت‌وگو است. گوش دادن به صحبت‌های آنها، شرکت دادن‌شان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی و تشویق به حفظ ارتباط با دوستان بسیار مهم است، همچنین می‌توان آنها را به فعالیت‌های اجتماعی، هنری و ورزشی تشویق کرد. احترام به استقلال و حریم شخصی آنها، بدون اینکه

کارشناس ارشد پرستاری سالمندی در پاسخ به سؤال دیگری مبتنی بر چرایی نایده گرفتن سالمندان در خانواده و اجتماع بیان می‌کند: نایده گرفتن سالمندان در خانواده و اجتماع می‌تواند به دلایل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی رخ دهد. در برخی جوامع با صنعتی شدن و تغییر ساختار خانواده از چندنسلی به هسته‌ای، سالمندان از جایگاه سنتی خود دور شده‌اند. مشکلات اقتصادی، فشارهای شغلی و مشغله‌های فرزندان نیز باعث کاهش زمان برای تعامل با سالمندان می‌شود. همچنین عدم آگاهی از نیازهای روانی و

تنهایی در سالمندان پیامدهای جدی دارد. این شرایط می‌تواند به افسردگی و اضطراب مزمن منجر شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کاهش عملکرد سیستم ایمنی را افزایش دهد. تنهایی همچنین می‌تواند باعث کاهش فعالیت بدنی، تغذیه نامناسب و در نهایت، کاهش طول عمر شود