

گذرگاه کهنسالی



بد خوابی؛ اختلال شایع سالمندی

اختلال خواب به معنای اختلال در کیفیت، زمان و میزان خواب است. به گونه‌ای که در طول روز باعث کاهش عملکرد و ناراحتی در فرد می‌شود. یکی از مشکلاتی که بر زندگی افراد سالمند تأثیر مستقیم دارد اختلال خواب در این افراد است. مشکل خواب سومین مشکل بزرگ برای سالمندان است که برای درمان کردن آن نزد پزشک می‌روند. خوابی که مناسب و کافی باشد نقش مهمی در سلامتی افراد دارد چون در این حالت بدن می‌خواهد، استراحت می‌کند تا انرژی از دست داده را جبران کند و برای فعالیت‌های جسمی و فکری دیگر آماده شود. شب خوابیدن بهترین خواب برای افراد سالمند است. سالمند باید ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابد. اگر از افراد سالمند موابطی می‌کنید بهتر است دلیل‌های اختلال خواب در سالمندان و راه‌های درمان آن را بشناسید. خواب را می‌توان یکی از اساسی‌ترین موارد در زمینه سلامت سالمندان دانست. هر گونه مشکلی در این زمینه موجب ایجاد اختلال در سالمندان خواهد شد. چنین اختلالانی خود به دسته‌های متنوع تقسیم می‌شوند که هر کدام از آن‌ها دارای شرایط ویژه‌ای هستند. عدم آشنایی با این دسته‌بندی‌ها و اطلاعات مربوط به این بیماری، می‌تواند نتایج بسیار بدی را در بحث سلامت سالمند به دنبال داشته باشد. معمولاً در افراد سالمند از ۵۰ سالگی به بعد فرد به اختلال خواب دچار می‌شود. افراد سالمند زود به خواب نمی‌روند و حداقل ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا بخوابند. خواب این گروه عمیق نمی‌شود و در فواصل زمانی کم از خواب بیدار می‌شوند. افراد سالمند نسبت به صدا، نور و روشنایی، گرما و سرما حساسیت زیادی دارند و این عوامل بر کیفیت خواب آن‌ها بسیار تأثیر دارد. عمده‌ترین دلایلی که باعث اختلال در خواب افراد سالمند می‌شود، درد در اعضای بدن و مبتلا شدن به بیماری‌های مختلف است. همچنین این عوامل باعث بد خوابی در افراد سالمند می‌شود: بیماری‌های قلب و عروق، آرتروز، بیماری‌های گوارشی، اضطراب، پارکینسون، مشکلات تنفسی و... گاهی افراد مسن به خاطر چاقی یا مشکلات تنفسی به دلیل قطع موقت نفس کشیدن در خواب، بیدار می‌شوند و بعد به سختی دوباره به خواب می‌روند. سندروم پای بی‌قرار یا حرکت کردن اندام‌های فوقانی بدن از علت‌های دیگری است که باعث از خواب پریدن‌های زیاد در سالمندان می‌شود.

بیماری‌های سالمندان را با توجه به شرایط فرد دسته‌بندی می‌کنند. قاعدتا اختلالات خواب سالمندی که از بیماری قلبی رنج می‌برد با اختلالات سالمندی که دچار پارکینسون است تفاوت بسیاری دارد. این دسته‌بندی می‌تواند موجب تشخیص بهتر بیماری شود. اولین مورد در تقسیم‌بندی اختلالات خواب به بی‌خوابی اختصاص دارد. این بیماری به‌عنوان ناتوانی در به خواب رفتن یا ماندن در خواب تعریف می‌شود و منجر به اختلال عملکردی در طول روز بعد خواهد شد. بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب در سالمندان تشخیص داده شده و یکی از دلایل توهم در سالمندان شناخته شده است. یک مطالعه گسترده (CDC) نشان داد که مدت زمان خواب بسته به حرفه، وضعیت شغلی، وضعیت تأهل و وضعیت محل سکونت سالمند بسیار متفاوت است. ابتلا به موارد مزمن دیگری مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مسن نیز احتمال ابتلای سالمند به بی‌خوابی را افزایش می‌دهد. برای تشخیص اختلال خواب در سالمندان، پزشک در مورد علائم مربوطه می‌پرسد و یک معاینه فیزیکی برای بررسی شرایط زمینه‌ای انجام می‌دهد. ممکن است یک دفترچه ثبت زمان خواب نیز به سالمند ارائه شود تا تمام برنامه‌های خواب او چک شود. هنگامی که علائم اختلال خواب در سالمندان بسیار کم دیده می‌شود، اما همچنان احتمال بروز آن‌ها وجود دارد، فرد مسن می‌تواند از درمان طبیعی و خانگی برای بهبود بی‌خوابی استفاده کند. در حال حاضر روش‌های زیادی برای کمک به درمان اختلال خواب در سالمندان وجود دارد. پیروی از برنامه تغذیه سالم و مناسب سالمند، مصرف مکمل‌های غذایی ملاتونین و منیزیم، ورزش منظم، رعایت اصول بهداشت خواب، تکنیک آرامش عضلانی پیشرفته (PMR)، ماساژدرمانی و تمرینات یوگا مناسب برای سالمندان، مدیتیشن، درمان با نور روشن، کنترل محرک و رایحه‌درمانی همگی به بهبود اختلال خواب کمک می‌کنند.

نکاتی پیرامون شعر سعدی به مناسبت روز بزرگداشت او

از گلستان من ببر ورقی



از طرفی خاصیت سهل و ممتنع بودن ارزشی ادبی محسوب می‌شود که همگان به دنبال آن بوده و هستند. عنصر المعالی در قابوسنامه برای فرزند خود می‌نویسد: «جهد کن تا سخن تو سهل ممتنع باشد. بپرهیز از سخن غامض و چیزی که تودانی و دیگران را به شرح آن حاجت آید مگوی که شعر از بهر مردمان گویند نه از بهر خویش.»

آثار

پس از آن‌که شیخ اجل در حکمت و ادب و فقه تحصیلات فراوان کرد، آثاری همچون بوستان و گلستان و غزلیات خود را به رشته تحریر در آورد. بوستان را به نظم سرود و در حدود ۴۰۰ بیت شعر به مضامینی مانند اخلاق و سیاست و اجتماع و تربیت پرداخت. او در ایسن اثر مدینه فاضله‌ای را تصویر می‌کند که در تمام عمر به دنبال آن بوده و آن را موجب سعادت آدمی می‌داند. مقامات حق خواهی و نیکی طلبی در جای‌جای این کتاب موج می‌زند. در بوستان ده فصل رقم خورده و مباحثی چون عدل، احسان، عشق، تواضع، رضا، ذکر، تربیت، شکر، توبه و مناجات و ختم کتاب را دربر گرفته است.

خصلت‌های شعری

بی‌گمان یکی از خصوصیاتِ که همواره در مورد شعر سعدی مطرح شده، سهل و ممتنع بودن آن است. این عبارت به معنی آن است که سخنی سخت را به زبانی ساده بنویسیم. در ابتدا و نگاه اول به نظر مسئله ساده است و پیاده‌سازی آن آسان. اما در ادبیات این گونه سخن گفتن از سخت‌ترین کارهاست. تنها کسانی می‌توانند چنین آثاری خلق کنند که اشراف کامل به زبان خود داشته باشند و از تمام ریزه‌کاری‌ها و ارجاعات آن باخبر باشند. و این چگونه ممکن می‌شود به جز تحصیل بسیار و مذاقه فراوان در حوزه ادب. برسی آثار سعدی نشان می‌دهد که او در این مورد در مقامی والا نشسته و به حقیقت استاد سخن است.

راهکار

«تنها بودن» برای افراد مختلف معنای متفاوتی دارد. برخی افراد می‌ترسند بدون شخص خاصی یا گاهی بدون حضور هر شخصی در مجاورت خود، تنها بمانند. نیاز به حضور آدم‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. عده‌ای احساس می‌کنند که باید در یک اتاق یا شخص دیگری حضور داشته باشند اما برای برخی دیگر، همین که کسی داخل خانه یا ساختمان باشد کافی است. شاید تا حال برای تان پیش آمده که از تنهایی ترسیده باشید. اتوفوبیا به معنای ترس از تنها ماندن است. البته نه احساسی که برای چند دقیقه و به‌طور زودگذر دارید.

همه ما در کودکی از تنها ماندن ترس زیادی داشتیم و به اشکال مختلف از آن اجتناب می‌کردیم. اما گروهی از مردم بار سنگین این ترس را تا بزرگسالی با خود حمل می‌کنند و از تنها ماندن با خویشتن خویش ترس زیادی دارند. اگر پای صحبت این اشخاص بنشینیم، مشاهده می‌کنیم که به‌خاطر فرار از تنهایی، وقت خود را با دوستانی می‌گذرانند که از هم‌نشینی با آن‌ها هیچ لذتی نمی‌برند، یا از روی اجبار ساعت‌ها با تلفن صحبت می‌کنند تا مجبور نباشند با خود روبه‌رو شوند یا بلافاصله پس از وارد شدن به آپارتمان خود، تلویزیون یا رادیو را روشن می‌کنند تا سکوت فضا را پر کنند. حتی در برخی موارد مشاهده شده که فرد فقط به‌خاطر ترس از تنهایی اقدام به ازدواج یا مادر شدن کرده است. کسانی چنین تصور می‌کنند که به‌خاطر اجتماعی بودن و نشاط زیادی که دارند، از احساس تنهایی گریزان هستند و حتی گاهی به این موضوع افتخار هم می‌کنند، اما این ترس می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و به اتخاذ تصمیمات غلط مانند یک ازدواج نامناسب یا فرزندآوری در شرایط نامساعد منجر شود. بنابراین، ترس از تنهایی می‌تواند یک اختلال روانشناختی باشد که نیاز به درمان دارد. اتوفوبیا یک اختلال اضطرابی خاص است که در صورت ابتلا به آن از موقعیت‌هایی که در آن تنها هستید می‌ترسید. اتوفوبیا اضطراب ناشی از جدا شدن از دیگران است. فرد مبتلا به این فوبیا لزوماً مجبور نیست از نظر جسمی تنها باشد تا علائم را تجربه کند. اختلال مذکور شامل ترس مداوم، غیرمنطقی و بیش از حد از یک شیء یا موقعیت خاص می‌شود. فرد درگیر با فوبیای خاص از سوژه ترسناک خود دوری می‌کند و در صورت مواجهه با آن، دچار اضطراب شدید می‌شود. در بیشتر موارد، روان درمانی به تنهایی در درمان اتوفوبیا یا ترس از تنهایی موفق است. اما گاهی اوقات دارو می‌تواند در کاهش علائم فرد مفید باشد تا بتواند از طریق روان‌درمانی بهبود یابد. متخصص مراقبت‌های روانی ممکن است در ابتدای درمان، دارو تجویز کند. همچنین ممکن است درمانگران به شما توصیه کنند که از داروها در موقعیت‌های کوتاه‌مدت خاص یا ناادر استفاده کنید. برای افراد مبتلا به اتوفوبیا، نیاز به بودن یک شخص دیگر، مانع از داشتن یک زندگی شاد و سازنده می‌شود چون آن‌ها دائماً در ترس از تنهایی زندگی می‌کنند.

ترس تنهایی



لنگرگاه

یک کوه رنگین کمائی



کوه‌های «آلاداغ لار» مجموعه‌ای از کوه‌های رنگی هستند که در شهر تبریز یک پدیده ارزشمند ژئوتوریسم به شمار می‌روند. این کوه‌ها حوضچه‌هایی از رسوبات در زیر بستر خود دارند که طی فرایندهای زمین‌شناسی و هم‌زمان با بالآمدن سطح زمین، رسوبات آهن با ترکیبات خاک مخلوط شده و باعث تغییر رنگ آن می‌شود. هر جا خاک سرخ رنگی می‌بینید دلیلی بر وجود عنصر آهن در خاک است. رنگ‌های دیگر آلاداغ لار نیز دلایل خود دارند. به عنوان مثال وقتی رنگ سبز کوه آلاداغ لار می‌بینید، در واقع به خاک آمیخته با کانی‌های مس نگاه می‌کنید و وقتی رنگ سفید در خاک این تپه‌های رنگارنگ می‌بینید، به خاک مخلوط با سیلیکات و نمک نگاه می‌کنید. رنگ زرد به‌خاطر اکسید آهن موجود در سطح خاک است. این کوه به لحاظ تاریخی یکی از قدیمی‌ترین جاذبه‌های گردشگری تبریز است که می‌توان آن را بخشی از میراث زمین‌گردی تبریز نامید. رسم دیرینه‌ای در بین مردم این منطقه از ماهنشان رواج داشت که در آغاز سال نواز از این خشت‌های رنگی برای تزئین خانه‌های خود استفاده می‌کردند.

در اطراف آلاداغ لار روستاهای زیادی وجود دارد. فروش صنایع دستی به دلیل حضور گردشگران در این روستاها کم‌رونق گرفته است. با توجه به قدمت منطقه و فرهنگ خاص مردم آن، نقاط گردشگری جذاب دیگری نیز در این منطقه برای مهمانان کنجکلو وجود دارد. گردشگران همچنین می‌توانند از «قلعه لک‌لک» در روستای شکورچی، «دودکش جن»، «شالیزارهای بهشتی» روستاهای «مشامپا و حصار» و همچنین «قلعه تاریخی بهستان» که یکی از قلعه‌های دست‌ساز در دوره مادهاست دیدن کنند. در برخی از این روستاها امکانات بوم‌گردی فراهم شده تا گردشگران بتوانند با آسودگی بیشتری در این منطقه منحصر به فرد اقامت کنند و از طبیعت کمیاب آن لذت ببرند. متولیان گردشگری تبریز، میانه و اهر برای توسعه امکانات گردشگری در روستاهای اطراف کوه آلاداغ لار برنامه‌ریزی‌های ویژه‌ای دارند و به زودی آن را به قطب گردشگری کوه‌های ایران تبدیل خواهند کرد. کوه‌های رنگین کمای یا آلاداغ لار در دو قسمت مجزا قرار دارند؛ یکی در ماهنشان استان زنجان و میانه استان آذربایجان شرقی و دیگری در شمال شهر تبریز در جاده اهر. در واقع این کوه‌ها به وسعت ۷۰ کیلومتر مربع گسترده شده‌اند. از این‌رو می‌توان در نقاط مختلف دو استان آذربایجان شرقی و زنجان از آن‌ها دیدن کرد. قسمت‌هایی از کوه آلاداغ لار از قسمت جنوبی تبریز یعنی شهرستان میانه هم دیده می‌شود و هنگام رانندگی در جاده شهر تبریز به میانه و همچنین بزرگراه زنجان به تبریز می‌توان آن را دید. بنابراین اگر از تهران، زنجان یا قزوین به سمت تبریز در حرکت باشید، در طول مسیر قله آلاداغ لار را خواهید دید.

روستای صخره‌ای - کندوان



زادبوم

من فمیده‌ام که...



اگر خداوند آرزویی در دلم نهاده، یعنی توانایی رسیدن به آن را هم در من خلق کرده‌است.

رواق

کشاورز ۶۱ ساله - برنده دو ماران ۱۹۸۳ میلورن



یادنگاره