

گذرگاه کهنسالی



سلامت دهان و دندان سالمندان

محققان در تحقیقات خود دریافته‌اند که مشکلات دهان و دندان در جمعیت سالمندان می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن، بیماری‌های قلبی، عفونت مفاصل و سوءتغذیه شود. سالمندان به دلیل نداشتن دندان از خوردن غذاهای سفت اجتناب می‌کنند و فقط به غذاهای آبکی روی می‌آورند. این محدودیت غذایی می‌تواند موجب سوءتغذیه در سالمندان شود. ثابت شده کسانی که مشکلات دهان و دندان فراوانی دارند، دارای فشارخون بالاتری هستند.

عوامل گوناگونی باعث می‌شود سالمندان بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نکنند و به سلامت آن حساس نباشند. عواملی همچون نبود انگیزه کافی، فراموشی، ناتوانی در انجام کارها به دلیل سن بالا و همچنین استفاده از داروهای مختلف می‌تواند باعث ضعف در سلامت دهان و دندان سالمندان شود.

بهداشت دهان و دندان سالمندان یکی از مهم‌ترین موضوعات مرتبط با سلامت عمومی بدن آن‌هاست که تأثیر مستقیمی روی جسم و روان سالمندان می‌گذارد. سالم بودن دهان و دندان در خیلی از جنبه‌های مهم زندگی سالمندان مثل روابط اجتماعی، وزن افراد، نحوه صحبت کردن، ظاهر افراد و توانایی غذا خوردن آن‌ها نقش دارد. افزایش سن و بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند سلامت و عملکرد دهان را تحت تأثیر قرار دهد. تغییرات بیولوژیکی ناشی از افزایش سن بیماری تلقی نمی‌شود، اما باعث ایجاد محدودیت‌هایی در عملکرد اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود. یکی از این تغییرات، کاهش تعداد دندان‌ها و یا خراب شدن آن‌هاست. کاهش تعداد دندان‌ها و قدرت جویدن در انتخاب نوع غذای مصرفی و کمبودهای غذایی سالمندان ارتباط دارد. به دلیل کاهش تعداد دندان و قدرت جویدن سالمندان غذاهایی را انتخاب می‌کنند که مصرف‌شان راحت‌تر است در نتیجه ممکن است این وضعیت در سلامت جسمانی سالمندان و ابتلا به سوءتغذیه تأثیرگذار باشد. از طرفی اغلب سالمندان به دلیل مصرف برخی داروهای خاص و با بیماری‌های زمینه‌ای، دچار خشکی دهان می‌شوند. خشکی دهان سبب گسترش باکتری‌ها در دهان و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های مختلف در این قسمت از بدن می‌شود. اگر سالمند به خشکی دهان دچار شده باید این مسئله را با دندانپزشک در میان بگذارد. دندانپزشکان علاوه بر توصیه‌های کاربردی در صورت لزوم دارو تجویز می‌کنند. در صورتی که سالمند، دندان‌های در دهان ندارد، باید برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کند و هرچه سریع‌تر جهت گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کند. دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند و اگر دندان مصنوعی تمیز نشود ممکن است باعث ایجاد عفونت‌های مختلف در محیط دهان شود. هر زخمی در ناحیه دهان باید جدی گرفته شده و به دندانپزشک مراجعه شود. بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

پرستار سالمند می‌تواند به افرادی که از او مراقبت می‌کنند یادآوری کند که مسواک بزنند و نخ دندان بکشند یا دندان‌های مصنوعی خود را تمیز کنند. در بعضی موارد، مراقبان ممکن است مسواک زدن و مراقبت‌های دیگر را انجام دهند. افرادی که در استفاده از دست خود مشکل دارند و یا به زوال عقل مبتلا هستند به کمک پرستار نیاز دارند. پروتزهای دندانی «دندان‌های مصنوعی» هستند. یک سالمند باید مانند دندان‌های خود از دندان مصنوعی مراقبت کند. مراقبت از لثه‌ها نیز مهم است. سالمند یا مراقب او باید قبل از قرار دادن دندان مصنوعی تلاش کند که لثه‌ها، زبان و سقف دهان خود را هر روز با یک برس نرم و مویی مسواک بزند و به‌طور منظم به دندانپزشک مراجعه کند.

با سلامت روانی خوبی به شغل خود نزدیک می‌شوید. شما سازگار و انعطاف‌پذیر هستید، قادر به مدیریت چالش‌ها هستید، کمک‌های شما به تیم‌تان معنادار است و در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود پیشرفت می‌کنید. اما وقتی با سلامت روانی ضعیف در محل کار دست‌وپنجه نرم می‌کنید، حتی اگر شدید نباشد از بسیاری جهات بر شغل شما تأثیر منفی می‌گذارد. کارفرمایان می‌توانند آگاهی در مورد اهمیت سلامت روان و مدیریت استرس را ارتقا دهند. برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار موفق بوده‌اند، به‌ویژه زمانی که مداخلات سلامت روانی و جسمی را ترکیب کنند. حیاتی‌ترین اقدامی که یک کارفرما می‌تواند انجام دهد این است که هم برای سلامت روانی گسترده‌تر و هم برای کسانی که به خدمات بالینی نیاز دارند، منابع ارائه دهد. در دسترس قرار دادن خدمات بالینی برای کارکنانی که بیماری روانی را تجربه می‌کنند بسیار مهم است. با این حال، اکثر کارگران به مراقبت بالینی نیاز ندارند، آن‌ها به حمایت از سلامت روان نیاز دارند. اغلب در زمان‌های سخت کارکنان برای مهارت‌های مقابله و کنترل استرس و ایجاد انعطاف‌پذیری به کمک نیاز دارند. برنامه کمک به کارکنان یک برنامه مبتنی بر کار است که به‌طور سنتی به کارکنان با مشکلات شخصی یا مرتبط با کاری کمک می‌کند که ممکن است به عملکرد شغلی یا رفاه آن‌ها آسیب برساند. یک «برنامه کمک به کارکنان» بدون هیچ هزینه‌ای برای کارمندان ارائه می‌شود و می‌تواند به مسائلی مانند رفتار صحیح در محیط کار، چالش‌های روابط، رویدادهای آسیب‌زا مانند خستگی در محل کار، مشکلات قانونی، مسائل سلامتی و طیف گسترده‌ای از مسائل کمک کند.

نیاز به همکاری و تعامل

سلامت روان در محیط کار یعنی کارمندان استانداردهای رفاه اجتماعی را داشته باشند. اطمینان از امنیت شغلی، توانایی حل مسائل مالی و فشار کاری مناسب برای افراد جزو عوامل سلامت روان هستند. بخشی از تأمین سلامت روان به کارفرمایان و امکانات و منابعی برمی‌گردد که در اختیار کارمندان قرار می‌دهند و بخشی از آن به خود کارمندان بستگی دارد. برخی افراد حتی موقع کار کردن در بهترین محیط‌های کاری هم خود را با استرس‌های پیوسته درگیر می‌کنند و به سلامت روان‌شان آسیب می‌رسانند. تأمین بهداشت روانی در محیط کار فرایندی دوطرفه است و به همکاری و تعامل کارمند و کارفرما گره خورده است.

چه راهکارهایی برای حفظ سلامت روان در محیط کار وجود دارد؟

قدم به قدم تا آرامش



سالم است. انسان‌هایی که سلامت روان دارند در محیط کار می‌توانند نگرانی‌های‌شان را مهار کنند، عملکردی بهینه داشته باشند، به پتانسیل‌های واقعی‌شان دست پیدا کنند و برای جامعه مفید باشند. محل کار می‌تواند مکانی کلیدی برای فعالیت‌هایی باشد که به منظور بهبود رفاه در میان بزرگسالان طراحی شده‌اند. برنامه‌های سلامتی در محل کار می‌تواند افراد در معرض خطر را شناسایی کند و آن‌ها را به درمان متصل کند و برای کمک به افراد در کاهش و مدیریت استرس، حمایت‌هایی را ایجاد کند. با پرداختن به مسائل مربوط به سلامت روان در محیط کار، کارفرمایان می‌توانند هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را برای مشاغل و کارکنان خود کاهش دهند.

فراهم کردن شرایط آرامش

وقتی از نظر روحی و روانی احساس خوبی داشته باشید،

روانی نداشته باشد، اما سلامت روان او ضعیف باشد. همچنین ممکن است فردی به‌رغم بیماری روانی، سلامت روان خوبی داشته باشد. کارشناسان می‌گویند سلامت روان و عملکرد انسان دو مفهوم مرتبط با یکدیگر هستند و در کنار هم می‌توانند انسان‌ها را به رشد و شکوفایی برسانند. سلامت روان در محیط کار یعنی پیشگیری از پیدایش مشکلات روانی در کارکنان و سالم‌سازی فضای روانی کار، به نحوی که هیچ‌یک از کارکنان به دلیل عوامل موجود در محل کار گرفتار آسیب روانی نشوند، هر یک از کارکنان از فعالیت‌ها و محل کار خود احساس رضایت کنند و علاقه‌مند به آن محل باشند، همه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط کار و عوامل موجود در آن باشند و هر یک نسبت به خود، رؤسای همکاران و به‌طور کلی نسبت به محیط کار خود و خصوصاً نسبت به جایگاه خود در آن اداره یا سازمان احساس مثبتی داشته باشند. سلامت روان بخشی از زندگی

پرتوجتایی

روزنامه‌نگار

از آنجایی که در دنیای امروزی بیشتر ما به فکر کسب درآمد هستیم و بخش زیادی از ساعات زندگی‌مان را در محل کار به سر می‌بریم، موضوع سلامت روان شغلی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. غرق کار شدن ممکن است منجر به فرسودگی شغلی شود که در واقع این فرسودگی ناشی از استرس محل کار است که با موفقیت مدیریت نشده و با خستگی، بدبینی به شغل و کاهش کارایی حرفه‌ای خود را نشان می‌دهد. در مقابل اگر سلامت روان داشته باشیم، هدف و انرژی لازم برای انجام کارها را داریم و مقابله با چالش‌ها هم آنقدر برای‌مان دشوار نیست. حمایت از سلامت روان در محیط کار دیگر یک امر خوب نیست، بلکه یک ضرورت است. بر کسی پوشیده نیست که عوامل خطر مرتبط با کار می‌توانند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارند. سلامت روانی کارمندان باعث کارآمدی بیشتر و پیشرفت شغلی آن‌ها نیز می‌شود. ایجاد راه‌حل‌های سلامتی برای کمک به پیشرفت کارکنان اولین قدم در هر شرکتی است. به‌طور مشابه، کارمندان نیز می‌توانند کارفرمایان خود را تشویق کنند تا برنامه‌های بهداشت روانی را در محل کار ارائه دهند.

حفظ سلامت روان در محل کار به کارفرمایان، کارکنان و خود شغل نیز بستگی دارد و اگر شرایط روانی مناسب برای همه فراهم باشد، بر اساس آمار کارشناسان، میزان بهره‌وری تا ۱۲ درصد افزایش می‌یابد.

حالا باید ببینیم چگونه در محل کار می‌توانیم از سلامت روان خود محافظت کنیم. سازمان‌ها باید به سلامت روانی همه اعضای خود در سطوح مختلف توجه داشته باشند، برای آن برنامه‌ریزی کنند و بودجه اختصاص دهند. شرکت‌های بسیاری فقط به‌خاطر اهمیت ندادن به سلامت روان کارمندان‌شان با مشکلات جدی مواجه شده‌اند. ارتقای سلامت روان در محیط کار به تعامل کارمندان با مدیران نیاز دارد. مدیران باید نیازهای کارمندان و عوامل سلامت روان آن‌ها را بررسی کنند و کارمندان هم باید پیشنهادهایی برای ارتقای سلامت روان ارائه دهند.

معنای سلامت روان در محیط کار

وقتی فردی بیماری روانی ندارد، لزوماً به این معنا نیست که از نظر روانی سالم است. ممکن است فردی بیماری

خط قرمز داشته باش



تعریف حدومرز شفاف برای زندگی حرفه‌ای و شخصی، روشی بسیار مؤثر برای کاهش تنش و کنترل شرایط پیرامون است. می‌پرسید منظور از این حدومرزها چیست و چرا اهمیت دارند؟ این حدومرزها، ابعاد رابطه شما با افراد را در زندگی شخصی یا حرفه‌ای تعیین می‌کنند.

مرزهایی توانند فیزیکی و ملموس و یا احساسی و غیرملموس باشند. مطمئناً شما با واژه «مرزبندی» آشنا هستید و قبلاً آن را به کار برده‌اید. اگر تا به حال به کسی گفته‌اید که «خط قرمز من اینجا است»، پایه دیگری یادآوری کرده‌اید که این فضای دفتر من، من و یا صندلی من است، پس شما هم سعی داشته‌اید «مرزبندی»‌های خود را تعیین کنید. اولین قدم برای شناخت خط قرمزهای خود، شفاف کردن مرزهای احساسی، فکری و فیزیکی‌تان است. به‌واکنش‌های خود بیشتر توجه کنید و ببینید چه چیزهایی برای شما قابل تحمل یا حتی قابل قبول است و چه چیزهایی تنش‌زا و ناراحت‌کننده است. گاهی در حین تعیین این خطوط قرمز و مرزها احساساتی مانند ترس، گناه یا تردید به عنوان مانع بزرگی عمل می‌کنند. ممکن است از واکنش دیگران نسبت به مرزبندی خود هراس داشته باشیم؛ از این که آن‌ها برنجد یا عصبانی شوند. یا اینکه از مطرح کردن ناراحتی‌مان یا «نه گفتن» به دوست و عضوی از خانواده، احساس گناه کنیم. حدومرز شخصی حدودی است که انسان برای خودش مشخص می‌کند و به نوعی به کمک آن‌ها بین خودش و چیزهایی که سلامت روان، عاطفی و فیزیکی او را تهدید می‌کنند، فاصله می‌اندازد. نتیجه نهایی این حدود، تأمین امنیت، تقویت حس ارزشمندی و محترم شمرده شدن در فرد است.

یک شریک خوب کاری



معمولاً وقتی خودمان کسب‌وکاری راه می‌اندازیم و برای‌ش تلاش می‌کنیم، نسبت به آن تعصب خاصی داریم. به همین دلیل سهمیم کردن مسئولیت آن با فرد دیگری کار سختی خواهد بود. اما از طرف دیگر، در فعالیت‌های کارآفرینی برخی مواقع راه‌اندازی، یادگیری یا گسترش

کسب‌وکار به تنهایی و بدون کمک فرد دیگری به دلایل مختلف بسیار دشوار می‌شود. در مواقع گوناگون مانند گسترش کسب‌وکار و نیاز به تزریق منابع مالی بیشتر، مناسبات قانونی خاص یا حجم بالای کار، فرد کارآفرین به فرد دیگری در کنار خود نیاز دارد. اما ویژگی‌های یک شریک خوب چیست؟ برای داشتن کسب‌وکار مشارکتی موفق، شرکا تا ۹۰ درصد باید با یکدیگر مطابقت داشته و از طرف دیگر مکمل هم باشند. شما به فردی نیاز دارید که بر سر بسیاری از موارد موافق و هم‌نظر باشید تا نیاز نباشد سر هر موضوع کوچکی ساعت‌ها بحث کنید. در خصوص توانایی‌ها نیز بهتر است فردی را برای شراکت انتخاب کنید تا در مهارت‌هایی که شما ضعف دارید، متبحر باشد. بنابراین بهتر است پیش از شروع شراکت، با دقت فکر کنید و همه جوانب را در نظر بگیرید. شروع شراکت برخلاف ظاهرش امری کاملاً احساسی است، اما به خاطر داشته باشید برای موفقیت باید در طول مسیر کاری به سهم خود با تمام توان تلاش کنید و به دور از احساسات همواره در مسیر حفظ یکپارچگی مجموعه و پیشبرد اهداف و رسیدن به موفقیت باشید. همیشه سعی کنید دنبال فردی به‌عنوان شریک باشید که قبلاً تجربه کار کردن با او را داشته‌اید. در این حالت می‌دانید نحوه عملکرد او در کارهای گروهی به چه شکل است و در شرایط بحرانی و سخت چه رفتاری از خود بروز می‌دهد.

بخش تاریخی فیض آباد - کرمانشاه



زادبوم

من فمیده‌ام که...

تغییر جهان در گرو تغییر تک‌تک افراد است پس برای داشتن زندگی بهتر باید از تغییر خودم شروع کنم

رواق

دانش مهرجویی پشت صحنه فیلم «آجره‌نشین‌ها»



یادنگاره