



# آنچه سالمندان و باز نشستگان برای داشتن زندگی سالم به آن نیاز مندند

بشر امروزه در مقایسه با پیشینیان خود بیشتر عمر می کند، اما این حقیقتی است که به دنبال خود معضلات غیر قابل انکاری را به وجود می آورد. پیر شدن را می توان تنها رویدادی در زندگی دانست که هم دلخواه و هم دلبره آور است. مدت هاست که جامعه، ارزش افراد سالمند را دست کم گرفته است. دوران سالمندی، به عنوان فصلی گریزناپذیر از زندگی، دوران مواجهه با استرس های جدید است. با نوشدن جوامع و پیشرفت زندگی بشر دامنه استرس های بروز یافته گسترده تر می شود. افراد سالمند با مرحله ای روبه رو می شوند که باید تلاش کنند انسجام خود را باز یابند؛ چراکه هم زمان با این مرحله رویدادهای دیگری در زندگی فرد در حال وقوع بوده یا واقع شده است. به علت از دست دادن همسر و نزدیکان و تنها بودن و کاهش استقلال مالی و... میزان شیوع استرس در سالمندان افزایش می یابد.



## ■ اختلالات روحی در سالمندان

اختلالات روانی به عنوان یکی از علل اصلی ناتوانی و بیماری در طول عمر شناخته شده اند. با توجه به بار جهانی بیماری های منتسب به اختلالات روانی، پیش بینی شده این مسائل از ۱۰/۵ درصد در سال ۱۹۹۶ به ۱۵ درصد در سال ۲۰۲۰ افزایش خواهد یافت. متأسفانه بسیاری از نشانه های بیماری های روانی در سالمندان به دلیل تأثیرات گیج کننده داروها، افزایش تمایلات خود بیمار انگاری و کاهش طبیعی و تغییرات جنسی و الگوی خواب یا نادیده گرفته می شود و یا مانند جزئی از فرایند سالمندی، کم اهمیت شمرده می شود. از این میان، افسردگی و اضطراب شایع ترین اختلالات روان پزشکی در سالمندان به حساب می آیند. جامعه ما رو به سالمند شدن است، به همین جهت زندگی سالمند باید از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گیرد. با افزایش جمعیت سالمندی در کشور و تسریع این روند در سال های آینده توجه به موضوعاتی که مربوط به این گروه سنی است، از اولویت های علم روانشناسی است. از طرفی سالمندی موفق مسئله ای نیست که یک باره در سنین کهولت و سالمندی رخ دهد، بلکه به برنامه ریزی و اهداف تعیین شده در طول زندگی نیاز دارد. بی تردید دنیای امروز نسبت به جوامع گذشته تغییرات زیادی را به خود می بیند.

## ■ رشد تکنولوژی و سالمندان

رشد تکنولوژی های مختلف و افزایش آگاهی های عمومی در حوزه های مختلف موجب شده تا روند زندگی و به طور کلی جوامع تغییرات زیادی داشته باشند. یکی از تغییرات در دنیای امروز، تغییر در رشد جمعیت است. به دلیل آنکه تحصیلات و شغل دورکن مهم جوانان شده و این دورکن عامل مهمی برای پیشرفت افراد به شمار می رود، نرخ ازدواج کاهش پیدا کرده و به دنبال آن، رشد و افزایش جمعیت جوان در بسیاری جوامع از جمله جامعه ایرانی کم شده است. کاهش جمعیت جوان و کمتر شدن میزان تولد در خانواده ها بر تعداد جمعیت سالمند افزوده و جمعیت سالمند و مسئله سالمندی نسبت به سال های گذشته بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. با افزایش تعداد نفرت سالمندان، طبیعی است که مسائل مربوط به آن ها همچون بیماری ها و اختلالاتی که مربوط به این سن می شود، پرنرنگ تر شود و همین امر، تقاضای امکانات و خدمات مناسب برای افراد سالمند را بیشتر کند. همچنین امروزه جمعیت قابل توجهی توفیق آن را دارند تا با پشت سر گذاشتن مراحل مختلف تحول از کودکی به جوانی و از جوانی به میان سالی و در نهایت به سالمندی برسند. رسیدن به دوره سالمندی یعنی گام گذاشتن به دنیای تجربه و خردمندی. صاحب

تجربه بودن و خردمندی ویژگی هایی هستند که در گذر زمان و افزایش سن به دست می آیند. بنابراین واژه سالمندی نباید فقط کم شدن توانایی ها و بیماری ها را به ما یادآوری کند، بلکه سالمندی دوره ای از عمر است که می تواند دارای جنبه های مثبت و مفیدی باشد.

## ■ یک سالمندی موفق

جنبه های ارزشمند دیگر دوره سالمندی داشتن سلامت جسمی، روانی و ذهنی و همچنین رضایتمندی از یک دوره طولانی زندگی است. ویژگی های مثبت دوره سالمندی نه تنها موجب برقراری امنیت و آرامش در این دوره سنی می شود، بلکه ما را با مفهوم مهمی به نام «سالمندی موفق» آشنا می کند. آنچه از این عبارت برمی آید نشاط، شادابی، سرزندگی و به طور کلی یک احساس خوب است که یک فرد در طول عمر خود می تواند آن را به دست آورد. دستیابی به حس خوب و دلپذیر از زندگی، با نظر گرفتن یک شیوه و سبک زندگی سالم و مناسب در طول همه دوره های زندگی میسر می شود. سالمندی نقطه هدفی است که برای رسیدن موفقیت آمیز به مقصد آن از سال های آغاز زندگی باید برنامه ریزی کرد و مسیر و چشم اندازی مناسب همراه با نگرشی مثبت برای آن در نظر گرفت. سالمندی «اضافه کردن زندگی به سن» است و نه «اضافه کردن سن به زندگی». معنای این جمله این است که در طی سال هایی که زندگی می کنیم و عمر گران مایه را می گذرانیم مسئله ما فقط گذشتن روزها، زمان و