



رویداد یا چیز خاصی بروز پیدا می کند. ویژگی اصلی فوبیا غیرمنطقی بودن احساس ترس در افراد است. به علاوه اینکه این ترس وقتی به سراغ افراد می آید که تهدید واقعی در کمین آن ها نیست. در افراد مسن فوبیا به صورت ترس از مرگ، از دست دادن خانواده و تنهایی ایجاد می شود. در زمان درگیر شدن با فوبیا معمولاً سرگیجه، تنگی نفس، درد قفسه سینه و تپش قلب علائم رایج است. درمان اضطراب در سالمندان روش ثابت و مشخصی ندارد. معمولاً پزشکان ترکیبی از روش های درمانی را به همراه مصرف داروهای خاصی برای کنترل علائم این اختلال پیشنهاد می کنند. دیازپام، آگازپام، آلپرازولام، بنزودیپین هایی مانند کلردیازپوکساید و... از داروهای ضد اضطراب محسوب می شوند. این داروها فعالیت سمپاتیک مغز را کاهش داده و به مرور زمان باعث از بین رفتن نشانه های اضطراب می شوند. نقش اطرافیان در درمان اضطراب در سالمندان فوق العاده مهم است. حضور مؤثر اطرافیان در کنار افراد مسن می تواند از بروز حملات عصبی جلوگیری کند و علائم اضطراب را به حداقل برساند.

■ سالمندی و حمایت اجتماعی

افراد سالمند از نظر وضعیت سلامتی همواره جزء افراد آسیب پذیر جامعه بوده اند. از سوی دیگر افراد با ورود به دوران سالمندی با کاهش روابط اجتماعی مواجه می شوند. یکی از نیازهای اساسی در دوران سالمندی حمایت اجتماعی است که باعث کاهش استرس و تقویت سلامت جسمانی و روانی می شود. وجود حمایت اجتماعی، شانس زندگی کردن سالم و طولانی تر در دوران سالمندی را بیشتر می کند. معمولاً سالخورده گان از اعضای خانواده کمک غیر رسمی دریافت می کنند. پژوهشگران در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بسیاری از سالخورده گان برای استقلال خود ارزش زیادی قائل هستند. به همین دلیل از افراد نزدیک به خود کمک زیادی نمی خواهند مگر اینکه بتوانند جبران کنند. در صورتی که کمک بیش از اندازه باشد یا نتوان آن را جبران کرد، اغلب به ناراحتی روانی منجر می شود. به طور کلی، برای اینکه حمایت اجتماعی به سلامتی سالمند کمک کند، سالخورده گان باید بر آن کنترل داشته باشند. این به معنی دست کشیدن آگاهانه از کنترل در برخی زمینه ها برای کنترل داشتن بر زمینه های دیگر است که فرد آن ها را ارزشمند می داند. در حقیقت زمانی که می خواهیم در امور سالخورده گان دخالت کنیم، باید از خود پرسیم چه نوع کمکی را در اختیار آن ها قرار می دهیم؟ کمکی که سالخورده گان نمی خواهند یا به آن نیاز ندارند یا ضعف شان را بیش از حد بزرگ می کند و سلامت روانی آن ها را تحلیل می برد. باید حواس مان باشد که سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که توجه به نیازها و مسائل آن از اهمیت خاصی دارد. یکی از حوزه های نیازمند توجه بیشتر در زندگی سالمندان، کیفیت زندگی آنان و عوامل مؤثر بر آن است. کیفیت زندگی در سالمندان به معنای تأکید بیشتر بر سیاست اجتماعی و اصلاح اهداف اجتماعی است. سالخورده گان به دلیل ورود به دوران سالمندی هم از لحاظ جسمی و هم روحی تحلیل می روند، به همین دلیل لازم است به نیازهای روانشناختی سالمندان توجه شود. همان طور که گفته شد، افسردگی و ناامیدی در دوران سالمندی بسیار شایع است. بنابراین کاهش حمایت اجتماعی و عاطفی در این دوران مشکلات روحی و جسمی سالمند را افزایش می دهد. احترام گذاشتن به سالمندان و همچنین حفظ امنیت و استقلال سبب افزایش کیفیت زندگی این گروه می شود. برابر بودن فرصت ها برای سالمندان نقش پررنگی در ادامه زندگی آنان دارد. این افراد نیز همانند کودکان و جوانان نیاز به ورزش، گردش و دیدوبازدید، حتی دوست یابی و انتخاب دارند. احساس محدودیت برای همه حتی فرد سالمند نیز آزاد دهنده است.

سالم دارد. رابطه ای بین فعالیت بدنی و عملکرد شناختی وجود دارد، به طوری که افزایش دوز (شدت یا مدت زمان) ورزش باعث ایجاد اثرات محافظتی بیشتری در برابر زوال شناختی می شود. قدرت عضلانی بیشتر نیز رابطه مثبتی با عملکرد شناختی بهتر با بالا رفتن سن دارد. بنابراین، تمرینات قدرتی نیز ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. تمرینات نظارتی نیز می تواند در درمان افراد سالمند دارای بیماری زوال عقل خفیف تا شدید هم در شرایط خانگی و هم در شرایط باشگاهی تأثیرگذار باشد. برنامه های ورزشی حداقل چهار بار در هفته شامل تمرینات استقامتی (راه رفتن حداقل ۳۰ دقیقه با سرعت دلخواه) به تنهایی یا همراه با تمرینات قدرتی با شدت کم (اسکات، خم کردن زانو، ایستادن روی صندلی، ایستادن روی پنجه پا و یا فشار دادن بدن در مقابل دیوار) می تواند استقلال در فعالیت های روزمره زندگی، عملکرد شناختی و افسردگی را بهبود بخشد. شاید تصور کنید که انجام ورزش های قدرتی و استقامتی در دوران سالمندی منطقی و مناسب نیست اما باید بدانید که این تمرینات به میزان زیادی می توانند کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا دهند. با افزایش سن، بدن به مرور توده عضلانی و استخوانی خود را از دست می دهد و به همین دلیل هر چه سن فرد بالاتر می رود توانایی او برای انجام کارهای روزمره، بلند کردن وسایل سنگین و... کاهش می یابد.

حال اگر شما تمرینات قدرتی با کمک وزنه یا وزن بدن را انجام دهید و در کنار آن تغذیه مناسب هم داشته باشید می توانید از تحلیل عضلات خود جلوگیری کنید. برای انجام تمرینات قدرتی نیازی به استفاده از وزنه های سنگین و حرکات سخت مانند بدنسازان حرفه ای نیست. صرفاً کافی است زیر نظریک مربی متخصص با وزنه های استاندارد و مناسب یک سری حرکات را در خانه یا باشگاه انجام دهید. هدف این تمرینات حجم گیری نیست و صرفاً برای حفظ توده عضلانی توصیه می شود پس نیازی به شدت و تکرار بالا نیست. اگر عادت به ورزش کردن نداشته باشید و صرفاً کارهای روزمره خود را انجام دهید عضلات شما به مرور خشک و کوتاه شده و انعطاف خود را از دست می دهند. نداشتن انعطاف خوب می تواند آستانه حرکتی شما را کاهش دهد، به طوری که ممکن است نتوانید به راحتی کارهای معمول روزانه خود را انجام دهید. برای بهتر شدن انعطاف بهتر است ابتدا با چند حرکت کششی ساده شروع کنید. انجام ورزش هایی مانند یوگا نیز می تواند در این زمینه بسیار مفید و سودمند باشد.

■ اضطراب های سالمندی

اضطراب پدیده ای روانی است که کوچک و بزرگ نمی شناسد. فشار زندگی، دغدغه های شخصی و مشکلات در برقراری ارتباط با اطرافیان از جمله مهم ترین دلایلی هستند که اضطراب را در افراد مختلف دامن می زنند. اضطراب در سالمندان اختلالی رایج به شمار می رود. به طوری که معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد مسن با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. آنچه مواجهه با این اختلال را دشوار می کند، سختی تشخیص آن است. اضطراب در سالمندان همواره به دلیل محرک های خارجی رخ نمی دهد. هر چند عوامل محیطی در ایجاد و تشدید این اختلال کاملاً مؤثر هستند. تغییرات جسمی مداوم در افراد مسن به احساس اضطراب در آن ها دامن می زند. اختلال اضطراب فراگیر یکی از انواع اضطراب هایی است که به سراغ سالمندان می آید. این نوع اضطراب باعث ایجاد افکاری در سالمندان می شود که احساس عقب ماندگی، نگرانی دائمی و ناامیدی را در پی دارد. افراد مسن مبتلا به اضطراب فراگیر معمولاً در خوابیدن و تمرکز کردن با مشکلات زیادی روبه رو می شوند. همچنین احساس خستگی و حالت تهوع به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی شان تبدیل می شود. گرگرفتگی و احساس تنگی نفس از جمله نشانه های دیگر اختلال اضطراب فراگیر به شمار می روند. همچنین فوبیا نوعی اضطراب است که به صورت ترس شدید از یک مکان،