

بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند.

نکته هایی که در دوران سالمندی ضرورت دارد تا بتوان از بهداشت روانی بهتری بهره مند شد:

۱- از علایم افسردگی و اضطراب آگاه باشید:

اگر اخیراً احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت بردن از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها و کاهش وزن و شکایات متعدد جسمانی را داشته اید حتماً همراه با یکی از اعضای خانواده به متخصص روانپزشکی مراجعه کنید

۲- به اندازه کافی استراحت کنید:

خواب و استراحت کافی به شما کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشید. ۷-۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه برای تمدد اعصاب و افزایش انرژی، به شما کمک می کند. به شرط آن که به بی خوابی شبانه مبتلا نباشید

۳- رها نکردن شغل و تمایل برای کار کردن:

سالمندانی که به طور نیمه وقت یا تمام وقت به کار خود ادامه می دهند، سلامت روانی بهتری دارند

۴- روابط اجتماعی را حفظ کنید:

حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می شود به حفظ سلامت روانی کمک می کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروههای اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند تظاهر می کند بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباطات را حفظ کنند. فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروههای مختلف برای این موضوع کمک کننده است.

۵- به ذهن و مغزتان هم ورزش دهید:

ذهنتان را با حل کردن انواع جداول و معماها درگیر کنید. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتابهای متعدد افزایش دهید. برای فرزندان و نوه های خود قصه بخوانید و در حل تکالیف به آنها کمک کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه مستمر است.

۶- مراقبت از وضعیت سلامت جسمی:

سالمندانی که وضعیت جسمی خود را در حد عالی یا خیلی خوب می دانند در مقایسه با سایر همسالان خود که از سلامت جسمی شان به طور کامل راضی نیستند، به لحاظ احساسی و روانی سالم تر هستند.

۷- ارتباط معنوی:

اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید

. هر گونه عقاید مذهبی یا معنوی که دارید سعی کنید تقویت کنید. این ها ممکن است که به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند و یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند

۸- رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

کاهش مصرف نمک و عدم مصرف چربی های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه های غذایی به خصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات در حفظ سلامتی شما نقش موثری دارد

۹- در امور خیریه و داوطلبانه شرکت کنید:

شرکت در برنامه های کمک به نیازمندان به صورت داوطلبانه در ایجاد آرامش روحی و روانی بسیار موثر است. به یاد داشته باشید وقتی به دیگران کمک می کنید حتماً از کمک آنها به طور مستقیم یا غیر مستقیم برخوردار خواهید شد. به علاوه گذراندن زمانی با دیگران راه خوبی برای رهایی از انزوای افسردگی است.

۱۰- در کلاس های مختلف ثبت نام کنید:

هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست. کار با رایانه را یاد بگیرید و با ایمیل (پست الکترونیکی) با دوستان و آشنایان خود تماس بگیرید.

۱۱- فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید:



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

((آموزش ضمن خدمت))

شماره کد: 02-05-PA-EP

سلامت روان در سالمدان



تهیه کننده: آمنه اعتمادی. کارشناس ارشد روان پرستاری

ناظر کیفی: آرزو چایچی. کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



پدربزرگ و مادر بزرگ عزیز

اگرچه جسم شما پیر می شود اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند. اگر امید به داشتن عمر طولانی دارید سرشار از شادابی خوش طبعی و روابط اجتماعی محکم باشید آن هنگام است که این طرح ذهنی تا مدت زیادی آینده شما را رقم خواهد زد. شوخ طبعی و قدرت کنار آمدن با مشکلات و تغییرات به شما کمک میکند از پس هر مشکلی برآیید.

منابع:

Moksnes, U. K., & Haugan, G. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: the positive role of sense of coherence. *Quality of Life Research*, 24(10), ۲۴۷۳-۲۴۸۱.

شاخص‌های سلامت روان سالمندی در فرهنگ ایرانی. گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران ۱۳۹۷

- Cheng, S.-T., Chi, I., Fung, H.H., Li, L.W., Woo, J. Successful Aging. China. Shang Chen, 2015

آدرس الکترونیکی بیمارستان:

www.hfhc.sums.ac.ir

هرچه زودتر ورزش منظم را آغاز کنید، فواید بیشتری به دست خواهید آورد. ورزش کردن، باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شرایین، کاهش فشارخون، کاهش چربی خون و..... می شود. یک فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه، مثل پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی عروقی و کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی و بهبود جریان خون و حفظ وزن ایده ال و تناسب اندام و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می باشد. در بسیاری از موارد بارزیم غذایی، ورزش و بدون مداخلات جراحی یا طبی اضافی، می توان فرایند یک بیماری را متوقف نمود.

۱۲- محافظت از مغز و جلوگیری از صدمات آن:

زمین خوردن شایع ترین صدمات مغزی در سالمندی است. این صدمات می تواند به افت توانایی های مغزی منجر شود پس باید از مغز، این ارگان با ارزش به نحو مناسبی محافظت کرد. برای جلوگیری از زمین خوردن موانع مسیر راه رفتن سالمندان و جاهایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد بایستی اصلاح شود و همیشه در خانه نور کافی وجود داشته باشد. اگر شخص هنگام ایستادن یا راه رفتن احساس عدم تعادل دارد با پزشک معالج صحبت کنید.

۱۳- حتما مصرف دخانیات و الکل را قطع کنید.