توصیه های شیوه زندگی سالم دردوران سالمندی

استرس :

فشارهای روانی جزئی از زندگی ما هستند و هیچ موجود زنده ای عمرخود را بدون آن سپری نمی کند. افرادی که سطح بالایی از استرس را برای مدتی نسبتاً طولانی تحمل می کنند، رفته رفته فرسوده ، مضطرب و شکننده می شوند. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ماهستند و نمی توانیم جلوی آنها را بگیریم . مثل مرگ عزیزان ، بیماریهای خطرناک و. . .

اما می توانیم توانایی خود واطرافیان را دربرخورد با این مسایل افزایش دهیم



تا ازعواقب بعدی آن مانند اضطراب ، دل شوره ، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتهایی، زود رنجی وحتی خودکشی جلوگیری کنیم.



علل عمده استرس در دوران سالمندی چیست ؟

- **هر تغییرجدیدی در زندگی خصوصا تغییر در شیوه زندگی ویا محل زندگی**
- **دوران بازنشستگی و وضعیت مالی در آن دوران**
- **نگهداری از همسر بیمار**
- **نگهداری از نوه ها**



- **مرگ اقوام، نزدیکان ،افراد مورد علاقه ودوستان**
- **کاهش توانایی ها و قوای جسمانی و وجود بیماریهای مزمن وناتوان کننده**
- **نگرانی در خصوص طرد شدگی ویا زندگی در سرای سالمندان**
- **نگرانی در خصوص زندگی مستقل و ترس از تنها شدن**



خواندن نماز ودعا در آرامش قلبی و روحی بسیار موثر است .



توصیه های زیر به بالا بردن توان مقابله با استرس در سالمندان کمک می کند:

برای سالمندان محیطی فراهم کنیم، که هرزمان احساس کردند نیاز به کمک دارند از درخواست آن کوتاهی نکنند

باسالمندان طوری برخورد شودکه بتوانند به راحتی درمورد احساسات و نگرانی هایشان صحبت کنند.

با سالمندان صحبت شود که استفاده ازوسایل کمکی مثل عصا، دندان مصنوعی،سمعک، عینک و ... نشانه ضعف آنها نیست بلکه به آنها درانجام راحت ترکارها کمک می کند.

سالمند را تشویق کنید که در مجالس مذهبی شرکت کند.کارهایی که سرگرم کننده است و سالمند را مشغول می کند مثل آشپزی ، سبزیکاری و ... اعتماد به نفس سالمند را زیاد می کند.

هرزمان مشکلی فکر سالمند را مشغول می کند به او توصیه کنید که {سختی ها پایان پذیرند وزندگی های سخت تر دیگران را یادآوری کنید .

گوش دادن به موسیقی ، تماشای برنامه های موردعلاقه در تلویزیون یا مطالعه کتاب بسیار مفید است .

شرایطی جهت سالمند فراهم شود که بتواند با اقوام نزدیک صحبت کند چه به صورت حضوری یا حتی تلفنی .

رفتن به مسافرتهای تفریحی وفراهم کردن محیطی شاد درخانواده بسیار موثر است.

انتظارات واقع بینانه از خود ، اطرافیان ومحیط زندگیتان داشته باشید .



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



توصیه شیوه های زندگی سالم دردوران سالمندی (بهداشت روان) ویژه اطرافیان سالمند

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت