



سبک زندگی فعال در دوران

سالمندی و بازنشستگی

تهیه کننده جزوه: دکتر فهیمه قیّتی

ghobeityfahimeh@gmail.com

امور زنان و خانواده

وزارت نفت ۱۳۹۷



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

فهرست مطالب

| صفحه | عناوین |
|------|---|
| 2 | مقدمه |
| ۲ | تعریف سالمندی |
| ۳ | مشکلات و چالشهای سالمندی و بازنشستگی |
| ۴ | شیوه های سالم بازنشستگی : چگونه وارد یک بازنشستگی پربار بشویم |
| ۵ | افسردگی از کجا می آید |
| ۵ | عوامل زیادی که تحت کنترل ما نیستند |
| ۶ | عوامل مهمی که تا اندازه ای تحت نفوذ ما هستند و ما بر روی آنها اثر داریم |
| ۶ | چه چیزهایی درزندگی تحت کنترل ما است؟ |
| ۶ | سبک تفکر افراد خوشنود |
| ۶ | پژوهشهای علم روانشناسی به ما چه میگویند؟ |
| ۷ | ضلع اول : فعالیتهای مثبت |
| ۱۰ | مدل تبیین گر بهزیستی و خشنودی |
| ۱۰ | ضلع دوم : |
| ۱۰ | ضلع سوم : |
| ۱۰ | توصیه به جستجوگران شادمانی و بهزیستی |
| ۱۱ | گام هایی برای افزایش تاب آوری |
| ۱۳ | توصیه های دیگر برای بهبود زندگی در دوران سالمندی |
| ۱۵ | با افراد سالمند چگونه باید رفتار کرد |
| ۱۹ | سالمند آزاری |



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

مقدمه

سالمندی آغازی دیگر در زندگی است با کوله باری از تجربه

در فرهنگ ایرانی، «پیری» نه به عنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه به صورت «کمال، حکمت، خردمندی و فرزانیگی» تلقی می شود. از این رو می تواند به عنوان مرحله ای موثر و گرانبگر در زندگی به حساب آید. این واقعیت را باید پذیرفت که اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف و سستی تلقی شده و ناشی از محدودیت انسان در جنبه های فیزیکی می باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری می توان تاحدی از ناتوانی ها پیشگیری نمود و در نهایت «قدرت فکری» سالمند را با «توان جسمی» همراه نمود. افزایش طول عمر انسان ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده و یا خواهند شد. براساس نظریات WHO این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی است که منجر به پیشگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش امید به زندگی شده است. بنابراین سالخوردگی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد. بر اساس منابع علمی جمعیتی، زمانی که ۸٪ جمعیت را افراد ۶۵ سال و بالاتر و یا ۱۲٪ جمعیت را افراد ۶۰ سال و بالاتر تشکیل دهند، پدیده سالمندی استقرار می یابد. این روند تغییرات جمعیت سالمندان در ایران نیز سیر صعودی طی می کند به طوری که پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۹ جمعیت سالمندان کشور به ۲۴٪/۶۲ برسد.

تعریف سالمندی

سالمندی به فرایندی آرام و پنهان زیست شناختی اطلاق می گردد که با افزایش سن سبب تغییرات مخربی در ساختار بدن شده و موجب کاهش عملکرد آنها می شود در مورد سن به اوج رسیدن این فرایندها اختلاف نظر بسیاری وجود دارد. سالمندی مرحله ای از رشد است که با کاهش قابل ملاحظه ای در فعالیتهای حسی و حرکتی و حافظه کوتاه مدت ظاهر می



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

شود. طبق تعاریفی که توسط سازمان بهداشت جهانی از سالمندی ارائه شده است افراد بالای سن 65 سال را می توان جزء جامعه سالمندان به حساب آورد. وقتی پیر می شویم بدنمان تغییرات زیادی پیدا می کند. دستگاه های مختلف در بدن کم کم فرسوده می شوند و این فرسودگی از کارایی آنها می کاهد. افراد سالمند قابلیت های احیاشونده محدودی دارند و بیش از دیگر بزرگسالان در معرض بیماری، سندرمها و کسالت هستند. دوران سالمندی دوران حساس و پرفراز و نشیبی است. اما باید به این نکته توجه داشت که علاوه بر وجود تمام ضعف های جسمی و روحی و مشکلات آن با رعایت یک سری نکات میتوان زندگی آرام و بسیار راحتی در دوران سالمندی سپری کرد.

مشکلات و چالشهای سالمندی و بازنشستگی

- ۱- من کیستم؟ (گره خوردگی شغل با هویت ما)
- ۲- از دست رفتن روال کار-زندگی-جهان
- ۳- تغییر شکل روابط در منزل
- ۴- به شمام رسیدن بوی اتمام زندگی (صدای پای مرگ)
- ۵- لرزان شدن عزت نفس

کیفیت زندگی در سالهای میانسالی و سالمندی بستگی تام به کیفیت روابط افراد دارد.

➤ **تنهایی هیجانی**

➤ **تنهایی اجتماعی**

عامل اصلی این تنهایی شبکه خانوادگی و اجتماعی کوچک و عدم تعامل با فرزندان است. تنهایی عاطفی و اجتماعی با عوامل زیر همبستگی قوی دارد:



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

۱- عملکرد فکری - ذهنی

۲- خلق و تنظیم هیجانی

۳- عملکرد رابطه زناشویی

۴- سلامت روان

پژوهش ها نشان می دهد که عوامل زیر این احساس را کم نمی کنند:

دستاوردهای مالی،

پیشرفت های حرفه ای

شهرت

خانه های پر زرق و برق

شیوه های سالم بازنشستگی : چگونه وارد یک بازنشستگی پربار بشویم ؟

یکی از مسائل بسیار مهم برای داشتن بازنشستگی سالم ، آمادگی برای ورود به آن است. موکول کردن فعالیت های مربوط به پرباری دوره بازنشستگی به زمان بازنشستگی باعث بروز شوک فرهنگی و تعارض با هویت جدید می شود. بسیار مناسب تر است که حداقل دو سال قبل از بازنشستگی فرد باید اقدام به برنامه ریزی برای ورود سالم به این دوران نماید . انفعال در این زمان منجر به بروز پدیده ای به نام تعارض نقش به نقش می شود که نشان اصلی این تعارض سردرگمی و بی هویتی و عدم سازگاری با نقش و هویت جدید می شود.

۱- به خودتان فرصت بدهید.

۲- منابع خودتان را شناسایی و سنجش کنید

۳- سرمایه روانشناختی خود را افزایش دهید.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

- ۴- روابط دوستانه و خانوادگی تان را تقویت کنید و یا حداقل آن را حفظ کنید.
- ۵- بطور منظم ورزش و پیاده روی کنید.
- ۶- برای این دوران رسالت (ماموریت) خود را بنویسید.
- ۷- مسیر حرکت و فعالیت های تان را مشخص کنید.
- ۸- اگر موارد بالا موثر نبود به متخصصین (کوچ، مربی، منتور یا مشاور) مراجعه کنید

افسردگی از کجا می آید؟

مثلث نشاط و سرزندگی در زندگی



عوامل زیادی که تحت کنترل ما نیستند

- رخدادهای بیرونی
- شرایط اقتصادی / سیاسی
- هجوم افکار مثبت یا منفی
- رفتار دیگران نسبت به ما
- ژنتیک



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

عوامل مهمی که تا اندازه ای تحت نفوذ ما هستند و ما بر روی آنها اثر داریم

- سلامت
- روابط با اطرافیان
- وضعیت مالی شخصی

چه چیزهایی در زندگی تحت کنترل ماست؟

- اهداف و فعالیت هایی که دنبال می کنیم
- طرز فکر یا شیوه نگرش مان

سبک تفکر افراد خوشنود

از تو رسته است، از نکوی است از بد است
نا خوش و خوش، هر ضمیرت از خود است

گر به خاری خسته ای، خود کشته ای
ور حریر و غز دری خود رشته ای

یافته های ما و پژوهش های روان شناسی علمی به ما چه می گویند: **افرادی که بطور طولانی مدت شاد یا ناشاد**

هستند، بطور سیستماتیک در سه حوزه با هم تفاوت دارند.

- ۱- شناختی
- ۲- رفتاری
- ۳- انگیزشی



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

یعنی علی رغم وقایع و محیط ناگوار و شرایط سخت ناخواسته در زندگی، افراد خشنود کارهایی را در سطح شخصی انجام می دهند که بهزیستی و خشنودی و سلامت آنها را تضمین می کند!



پژوهش های علم روان شناسی به ما چه می گویند:

► افراد شاد بطور کلی فعالیت های مثبت زیادی از خود نشان می دهند.

ضلع اول: فعالیت های مثبت

افزودن چیزی به جهان از طریق عمل مهربانانه بدون چشمداشت، نیکوکاری، نودوستی هنر، موسیقی، نویسندگی، اختراع، پژوهش و... فعالیت های مثبت مانند:

۱. انجام اعمال و اقدامات مهربانانه

۲. یادآوری و بهره بردن از مواهبی که هم اکنون برخورداریم



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

۳. کسب طرز فکر و نگرش تاب آورانه

افرادی که فقط به لحاظ احساسی مهربان اند چه وضعیتی دارند؟

افرادی که بطور عملی کار خیر و مهربانانه انجام می دهند چه وضعیتی دارند؟

افرادی که هر دو را با هم نشان می دهند؟

► یافته های روان شناسی مثبت نگر

بازنشستگان داوطلب و غیر داوطلب لوبومرسی (۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۰۱۶)

| نشانه های جسمانی | افسردگی | اضطراب | رضایت از زندگی | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| | | | <input checked="" type="checkbox"/> | بازنشستگان داوطلب |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | | بازنشستگان غیر داوطلب |

لوبومرسی (۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۰۱۶) تقسیم افراد به سه گروه: برای شش هفته متوالی

۱- انجام گاهگاهی عمل مهربانانه

۲- انجام ۵ عمل مهربانانه در یک روز مشخص از هفته

۳- گروه کنترل



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

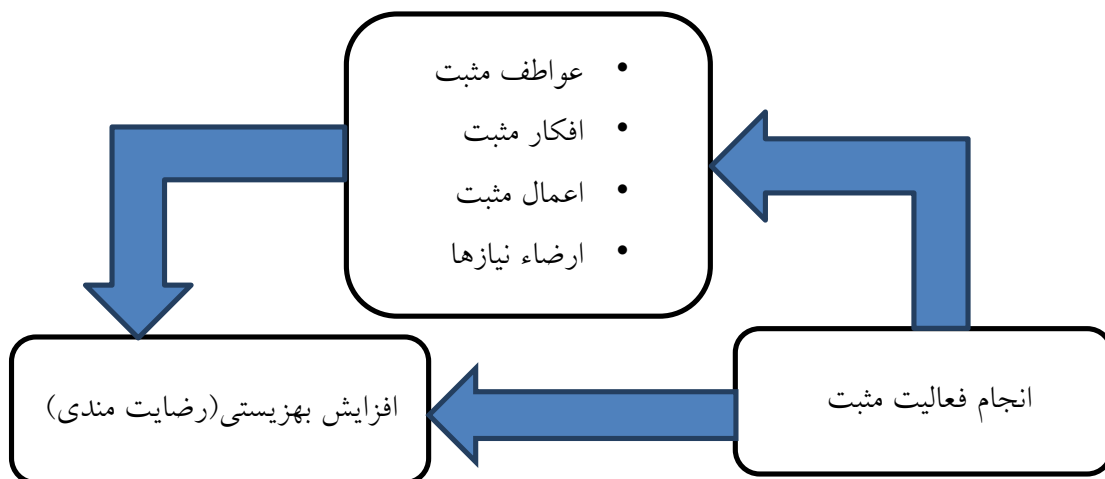
نتایج تحقیق لوبومرسی :

- ۱- هر دو گروه انجام دهنده عمل مهربانانه بهزیستی و شادمانی بیشتری را نسبت به گروه کنترل نشان دادند.
- ۲- گروهی که ۵ عمل مهربانانه را در یک روز انجام دادند بطرز معناداری از دیگران بهزیستی بیشتری را تجربه کردند.

نتایج پژوهشهای خاورمیانه : گروهی که بطور منظم عمل خیر و بخشندگی انجام می دهند:

- نسبت به همتایان خود که مهربانی و بخشندگی ندارند
- مصرف داروی کمتر
- نصف افراد دیگر دردهای صدری سینه گزارش کردند
- ابتلای کمتر به زخم اثنی عشر
- انسداد عروق کرونر کمتر
- فشار خون
- مصرف الکل

مدل تبیین گر بهزیستی و خشنودی





سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

افزایش این چهار عنصر (عواطف, افکار و اعمال مثبت و ارضاء نیازها) منجر به افزایش و ارتقاء سطح بهزیستی و خشنودی از زندگی می شود.

ضلع دوم : تجربه یا بهره بردن از مواهب موجود در زندگی و بیاد داشتن آنها

➤ لذت بردن از آنچه هم اکنون زندگی به آنها داده:

➤ از طریق طبیعت، فرهنگ و اجتماع، روابط، تعامل با دیگران، محیط زیست، معنویت و ...

ضلع سوم : افزایش نگرش تاب آورانه از طریق پذیرش بدون قید و شرط پنج اصل تغییر ناپذیر و جاودانه زندگی:

۱- هیچ چیز پایدار نیست. همه چیز تغییر می کنند و پایان می پذیرند

۲- رنج بخش جایی ناپذیر از زندگی است.

۳- همیشه برنامه ها و کارها طوری که ما طراحی کردیم و انتظار داریم پیش نمی روند.

۴- زندگی همیشه منصفانه و عادلانه رفتار نمی کند.

۵- آدمها همیشه مهربانانه و دوستانه و وفادار نیستند

گام هایی برای افزایش تاب آوری

همه ما با تاب آوری ذاتی و با ظرفیت هایی برای بهبود ویژگی هایی که عمدتاً در افراد تاب آور دیده می شود، متولد می شویم اما چطور می توانیم میزان تاب آوری خود را تقویت کنیم؟



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

گام نخست: پرورش مهارت حل مسئله

افراد تا باور این جمله را خوب دریافته اند که «زهری که مرا نکشد، قوی ترم می کند.» آن ها در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره راه حل های احتمالی دارند دستیابی به این ویژگی ها نیز از طریق یادگیری و پرورش مهارت حل مسئله امکان پذیر است.

گام دوم: پرورش مهارت های اجتماعی

همان طور که گفته شد، افرادی که تاب آوری بالایی دارند، مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند و از آن ها بهره می جویند. برای افزایش تاب آوری خود لازم است این مهارت ها را فرا بگیرید و به نحو شایسته از آن ها استفاده کنید. مهم ترین این مهارت ها عبارت است از:

الف - شوخ طبعی

شوخی طبعی در بسیاری موقعیت ها، سبب می شود فشار روانی ناشی از موقعیت کاهش یابد و راحت تر بتوانید با آن کنار بیایید. البته افراد تاب آوری داند همه سبک های شوخی طبعی مفید نیست. شوخی طبعی «پرخاشگرانه» (مثل مسخره کردن دیگران) و «خودشکنانه» (مثل دلک بازی برای خندان دیگران) اوضاع را بدتر می کند.

ب - گوش دادن فعالانه

فردی که فعالانه گوش می دهد، ۴ ویژگی دارد:

- ۱- انگیزه گوش دادن دارد، یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.
- ۲- به حرف های دیگران توجه می کند و با همه وجود به آن ها گوش می دهد، مثلاً به موقع تماس چشمی برقرار می کند.
- ۳- همدلی می کند، یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.
- ۴- انعطاف پذیر است، یعنی می داند در مقابل افراد گوناگون و در موقعیت های مختلف چطور برخورد کند.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

ج- استفاده از حمایت اجتماعی

افراد تاب آور از حمایت دوستان و آشنایان خود، موقع روبه رو شدن با مشکلات، استفاده می کنند. اگر می خواهید مثل آن ها باشید، باید یاد بگیرید به موقع کمک بخواهید.

گام سوم: نگاه رو به آینده

افراد تاب آور اسیر گذشته خود نیستند. آن ها نگاه مثبتی به آینده دارند و برای رسیدن به آینده دلخواهشان هم انگیزه و هم انرژی دارند. برای تقویت مهارت آینده نگری باید چندین مهارت را در خودتان پرورش دهید.

الف- درست به هدف بزنید

هدف های خود را درست انتخاب کنید. هدف های خوب؛ هدف های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه و درعین حال چالش برانگیزند

ب- با معنا باشید:

با خود خلوت کنید و ببینید واقعا معنای زندگی تان چیست؟!

ج- با انگیزه باشید:

سعی کنید به علت های بی انگیزه بودن خود پی ببرید، اگر افسرده هستید، افسردگی تان را درمان کنید. به هر حال سعی کنید ریشه بی انگیزگی را بخشکانید.

توصیه به جستجوگران شادمانی و بهزیستی

➤ از قرار دادن پایه های شادمانی و بهزیستی تان بر دستاورد های خاصی یا مهیا شدن شرایط خاصی (مانند خرید ماشین

لوکس، نقل و انتقال به شهر یا کشور دیگر، داشتن خانه بزرگ، دریافت مدرک تحصیلی بالاتر و ...) پرهیز کنیم.

➤ چرا که انسانها گرایش دارند که به این عوامل ثابت عادت کنند



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

➤ بجای آن به مثلث معنا و بهزیستی که در دستان خود ماست توجه کنیم.



توصیه های دیگر برای بهبود زندگی در دوران سالمندی

راهکار ۱: کاهش دلهره و نگرانی: دلهره و نگرانی مادر تمام بیماری هاست برای حل این نگرانی بایستی منابع ایجاد آنرا پیدا کنید برای مثال صحبت کردن راجع به نگرانی با درمانگر یا حتی بیان مسئله دلهره آور با یک دوست یا همنشین می تواند به کاهش دلهره و نگرانی منجر شود. حتی با کارهایی همچون قدم زدن، بازی هایورزشی و سرگرمی های مناسب، فعالیت های جسمانی و ورزشی می توانید به کسب آرامش خود کمک کنید.

راهکار ۲: روابط اجتماعی خود را حفظ کنید: حمایت های اجتماعی حمایت دوستان، خانواده و همکاران می تواند به حفظ سلامت روانی شما کمک کند مطالعات نشان داده است کسانی که با اعضای خانواده، خویشان و همچنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند علائم فراموشی در دوران سالمندی در آنها دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

هستند تظاهر می کند. بنابر این توصیه میشود که سالمندان این ارتباط را حفظ کنند فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه های مختلف به این موضوع کمک می کند.

راهکار ۳: نگاه مثبت داشته باشید: وقتی با نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با فعالیت ها و افرادی که شما را خوشحال می کنند اوقات بگذرانید.

راهکار ۴: ارتباط معنوی: مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید. عقاید مذهبی باعث کاهش افسردگی و اضطراب شده و یک عامل دفاعی قوی در برابر مشکلات و بیماری های روانی از جمله فراموشی دوران سالمندی می باشد کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند احساس آرامش و راحتی بیشتری دارند.

راهکار ۵: فعالیت های بدنی را قطع نکنید: فعالیت های جسمانی موجب تقویت فعالیت روانی می شود و لذا در سراسر زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است اگر از دوره جوانی فعالیت بدنی را آغاز کنید و به آن پایبند باشید در دوران پیری فواید بیشتری از آن به دست خواهید آورد. از فواید ورزش می توان به تناسب اندام، انعطاف پذیری بیشتر، بهبود وضعیت تعادل، سر حال بودن و... اشاره کرد. سعی کنید با حفظ سلامتی در یک سطح متعادل و معقول از دوران سالمندی خود حداکثر استفاده و لذت را ببرید.

راهکار ۶: مغزتان را ورزش دهید: مختصری فراموشی در دوران سالمندی طبیعی است فراموش نکنید شما دارای تجارب و اندوخته های فراوان ذهنی هستید بخاطر داشته باشد که مغز شما مانند یک عضله است برای اینکه آن را قوی



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

نگه دارید باید از آن استفاده کنید . راه سالم نگه داشتن ذهن مطالعه دایمی است علاوه بر آن شرکت در جلسات مذهبی ، سخنرانی و فعالیت های همگانی به شما در این زمینه کمک می کند.

راهکار ۷: خوب غذا بخورید. تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی دارد بنابراین سعی کنید هر روز صبحانه بخورید . در هر وعده حجم کمی غذا مصرف کنید ، سعی کنید همواره وزن ثابتی داشته باشید، در برنامه روزانه میوه و سبزی را فراموش نکنید از مصرف نمک بشدت پرهیزید و از مصرف مواد غذایی چرب دوری کنید .

چگونه به سالمندان در بهتر زیستن کمک کنیم ؟

شاید برنامه ریزی برای پدر و مادر هایی که به سن بازنشستگی رسیده باشند، کلمه زیبایی نباشد، اما اگر آنها را به حال خودشان رها کنیم، شاید خیلی زودتر از آنچه که تصور می کنیم ما را ترک کنند، پس قبل از این که حسرت بخوریم، دست به کار شویم.

سالمند، کودک نیست

متأسفانه برخی از ما با سالمندان مانند کودکان رفتار می کنیم. به آنها امر و نهی می کنیم و فراموش کرده ایم که سالمند ناتوانی که با او طرف هستیم شان و مرتبه خاصی دارد که در رفتار با آنها باید مراقب به خطر نیفتادن آن شان و مرتبه باشیم. در بسیاری موارد وقتی صحبت از مراقبت و نگهداری از پدر و مادر سالمندان به میان می آید، گمان می کنیم چون آنها را دوست داریم، این مراقبت بسیار ساده است.

برای همین با یک نگرش سنتی با آنها که پا به سن گذاشته اند، رفتار می کنیم؛ رفتارهایی که گاهی مناسب سن والدین سالمندان (چه سالم و چه بیمار یا معلول) نیست. گاهی اوقات ما سعی داریم همان طور که از فرزندمان مراقبت می کنیم، با آنها برخورد کنیم و فراموش می کنیم که ما هرگز نمی توانیم والد پدر و مادر خود باشیم و مراقبت از آنها مهارت های خاصی



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

نیاز دارد. نکته مهم این است که این مهارت‌ها که باید در تک‌تک رفتارهای ما نمود داشته باشد، آموختنی هستند اما بیشترمان این مهارت‌ها را بلد نیستیم و صرفاً با مهر و محبت هم نمی‌توان این مهارت‌ها را در خود ساخت. شاید اگر به طریقی یاد می‌گرفتیم که چه‌طور با فرد سالمند خانواده رفتار کنیم، این همه گلایه و نارضایتی در خانواده‌مان به وجود نمی‌آمد.

پیشنهاد بدهید نه دستور

اگر می‌خواهید به سالمندان برای شرکت در کلاس‌ها یا دوره‌ها، یا وقت گذراندن با همسالان خود، توصیه‌هایی داشته باشید این توصیه‌ها حتماً باید به شکل پیشنهاد به آنها داده شود نه به شکل دستور. آزادی عمل را از آنها نگیرید و فقط آنها را تشویق و ترغیب کنید تا برنامه‌ریزی‌های جدیدی برای خود داشته باشند. تجربه نشان می‌دهد که دستور دادن و حکم صادر کردن برای سالمندان، آنها را افسرده و ناامید خواهد کرد و حتی باعث خواهد شد که مقاومت کرده و حالت دفاعی به خود بگیرند و بخواهند جایگاه قبلی خود را به رخ شما کشیده یا دوباره بدان برگردند. در حالی که توان آن را هم ندارند و سرانجام ناامیدتر و افسرده شوند.

انتقال حس مفید بودن

دوره سالمندی هم مانند هر دوره دیگری در زندگی خصوصیات و دغدغه‌های مربوط به خود را دارد و به طور خلاصه، شاید بتوان تنها یک نکته مهم را در مورد رفتار با سالمندان اشاره کرد. آن نکته مهم این است که ما باید همواره در ذهن خود یادآوری کنیم که این سالمند (پدر، مادر یا هر عضو دیگر خانواده) به دلیل ضعف قوای جسمانی و آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها به شدت نگران و مضطرب است که مبادا سلامت او به مخاطره بیفتد. از سوی دیگر و علاوه بر این نگرانی، به خاطر تغییر شرایط زندگی و کم‌مشغله‌تر شدن نسبت به گذشته‌ها، این افراد تا حدی دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند. بنابراین همواره در تلاش‌اند و با این درگیری ذهنی می‌کوشند که به خود و اطرافیان بگویند هنوز هم مانند گذشته فرد موثری هستند. حالا اگر ما خودمان به اشکال مختلف، به فرد سالمند کمک کنیم که از نظر ذهنی، آسودگی اینکه هنوز جایگاه قبلی، یعنی موثر و مفید بودن را دارد؛ در نتیجه از اضطراب سالمند کم شده، جایگاه خود را در مخاطره نمی‌بیند و



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

دچار کاهش اعتماد به نفس نمی‌شود. همان‌طور که شما و دیگر کسانی که در خانواده‌شان فرد سالمندی را دارند، به وضوح مشاهده می‌کنید وقتی به هر دلیلی جایگاه قبلی والدین شما که در دوران طولانی بزرگسالی آن را به سختی تثبیت کرده بودند، در معرض آسیب قرار می‌گیرد،

فرد سالمند به دنبال به دست آوردن آن جایگاه قبلی، ممکن است به حوزه‌هایی وارد شود که شاید برای شما و یا بعضی از افراد خانواده ورود به این حوزه نوعی دخالت تعبیر شود و یا تا حدی هضم سخت باشد؛ مثلاً مادر شما چنین قصدی ندارد که در امور تربیت فرزند شما و یا روابط خانوادگی‌تان دخالت کند، بلکه فقط می‌خواهد نشان دهد که هنوز هم مثل گذشته فردی مفید و توانمند است که دیگران می‌توانند به او رجوع کرده و در حوزه‌های مختلف از او نظر بخواهند. اگر هر کدام از ما برحسب علاقه، توان و تخصص سالمندان، جایگاهش را به او تقدیم کنیم و با رفتارمان به او نشان دهیم که هرگز از نظر ما به فردی سربار و غیر موثر تبدیل نشده است، بسیاری از مسایل و مشکلاتمان حل خواهد شد. اکثر سالمندان توانمندی‌های خاصی دارند. اگر به آنها این فرصت و موقعیت را بدهیم که توانایی خود را به نوجوانان و کودکان محله یا فامیل بیاموزند، احساس مفید بودن آنها را افزایش داده‌ایم. یا اگر مثلاً می‌توانند به کودک ما دیکته بگویند یا در حساب ساده به آنها کمک کنند خوب است که از آنها کمک بگیریم.

محیط شادی برایشان مهیا کنیم

شاید دست و پایشان درد می‌کند، به یاد گذشته می‌افتند و حسرت می‌خورند، یاد دوستان و آشنایان از دست رفته‌شان می‌افتند و غصه می‌خورند، همه اینها به علاوه این که دیگر مثل گذشته سر کار نمی‌روند و مراجع کمی دارند و دیگر محور تصمیم‌گیری نیستند، عواملی است که آنها را به سمت افسردگی، سرعت می‌بخشد، پس اگر دوستشان داریم، سعی کنیم از درد و غصه‌هایشان با فراهم کردن محیط شادی بکاهیم، مثلاً چند روز جلوتر، سالگرد تولدشان را جشن بگیریم و آنها را سوپرایز کنیم، به افتخار آنها مهمانی‌های بیشتری بدهیم، نوه‌ها که همیشه مایه شادی و نشاط اند را بیشتر به خانه‌شان ببریم، سعی کنیم هر روز با تلفن و پیامک به یادشان باشیم و...



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

تشویق آنها برای ورزش

هیچوقت دیر نیست، درست است که پدر و مادرتان یک عمر از ورزش به دور بوده اند، اما می توان از همین امروز هم با ورزش های سبک و تحت نظر پزشک شروع کرد. پیاده روی هر روزه می تواند علاوه بر سلامتی و طول عمر بیشتر، اوقات آنها را پُر کرده و شادابیشان را بیشتر کند. سعی کنید حداقل هفته ای یک روز آنها را به استخر ببرید، حتی اگر نمی توانند شنا کنند، پیاده روی در آب و استفاده از جکوزی و حوضچه آب گرم، شفای استخوان های خسته آنهاست. می توانید چند عدد سی دی و فیلم نرمش خانگی برایشان تهیه کنید تا با نرمش روزانه سلامتی و شادابی شان را از دست ندهند. کار کردن در هر سنی موجب فعالیت مغز و جلوگیری از افسردگی می شود، متأسفانه بعضی از والدین ما به این بهانه که بازنشسته شده اند، کار و فعالیت را تعطیل کرده و خود را خانه نشین می سازند و اوقات خود را به بطالت می گذرانند، که این کار آنها اولین قدمشان در راه افسردگی و سپس بیماری های دیگر جسمی است، انسان از کار کردن زنده و خوشحال است، سعی کنید برای شادابی روحشان کاری از آنها بخواهید، البته با توجه به شرایط جسمی و روحیشان، مثلاً برای نگهداری نوه ها از ایشان کمک بخواهید، اگر مغازه، آرایشگاه، شرکت و .. دارید، ازشان بخواهید روزی چند ساعت پیش شما بیایند و کار سبکی به آنها دهید، در انداختن ترشی و شور و تهیه مربا از آنها کمک بگیرید، خلاصه سرشان را گرم کنید تا احساس مفید بودن بکنند.

یک کار خوب و ماندگار

والدین مستتان دوست دارند که با شما حرف بزنند و از گذشته برایتان تعریف کنند هم شما را نصیحت کرده و هم دلشان خالی شود، ازشان بخواهید که خاطراتشان را بنویسند، اگر توان نوشتن ندارند، برایشان ضبط کنید، باور کنید با این کار شور و شوق را به آنها برمی گردانید، اصلاً شاید توانستید برایشان چاپ کنید، مهم روحیه آنهاست که با این کار تقویت می شود.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

رنگ های شاد، حضور در اجتماع

چه اشکالی دارد که بی هیچ بهانه ای برای مادر بزرگتان یک روسری روشن بخرید و از او بخواهید که برای رفتن به سینما شما را همراهی کند؟ یک رومیزی قشنگ لیمویی رنگ، چند عدد کوسن نارنجی، لیوان های رنگی همه اینها می تواند به خانه سوت و کور والدین مستنان رنگ و لعاب تازه ای بدهد. استفاده از لباس های شاد، روحیه آنها را شاد می سازد، تشویقشان کنید که هم شاد بپوشند و هم به سینما، تئاتر، موزه، نمایشگاه بروند و خلاصه در اجتماع حضور داشته باشند.

تکنولوژی روز را یادشان بدهید

شاید کم سواد باشند، شاید دیر یاد بگیرند، اما سعی کنید تا استفاده از تکنولوژی روز را یاد بگیرند، مثلا استفاده از پیامک و یا وایبر. یک کامپیوتر قدیمی برایشان بگیرید و طرز استفاده از اینترنت را بهشان یاد دهید، موج های جالب رادیو را برایشان یادداشت کنید، وقت شروع برنامه های شاد و جذاب تلویزیون بهشان زنگ بزنید و راهنماییشان کنید تا کدام کانال را بگیرند، مطمئن باشید آنها ته دلشان می خواهد بدانند که این تلفن همراه و کامپیوتر چه دارد که همه این گونه مات و مبهوتشان می شوند.

مشاوره

اگر سالمند مورد نظر شما، حتی بعد از این که شیوه کلامی و رفتاری شما تغییر کرد باز هم افسرده باقی ماند لازم است او را نزد مشاور ببرید. شاید حرفهایی هست که او نتواند به شما بگوید و یا کمکی لازم دارد که انجام آن از عهده متخصص برآید نه شما. بنابراین بستری فراهم کنید که بتواند با یک متخصص صحبت کند و مسائلاش را حل کند. به هر حال افسردگی برای سالمند، خطرات و مسائل خود را در پی خواهد داشت.

سالمند آزاری و راههای پیشگیری از آن

عوامل

سالمند آزاری سومین خشونت خانگی در جهان و در کشورمان نیز رو به گسترش است.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

سالمند آزاری لزوماً با قصد سوء اتفاق نمی افتد و گاه از ناآگاهی و بی توجهی اطرافیان ناشی می شود.

- گسترش پدیده سالمندان رهاشده در جامعه به دلیل نبود حمایت های اجتماعی و ناتوانی خانواده ها در نگهداری و پرداخت هزینه های مراکز نگهداری از سالمندان
 - ضعف قوانین موجود و نبود قوانین مناسب برای سالمندان
 - لزوم توجه به مشکلات معیشتی سالمندان برای کاهش سالمند آزاری
 - مناسب سازی فضای زندگی و چینش وسایل منزل سالمندان، آموزش اعضای خانواده برای مراقبت از سالمندان
 - تکریم سالمندان از سوی اطرافیان، داشتن گوش شنوا برای شنیدن اسرار صندوقچه سالمندان از موارد مهم در کاهش آزار روانی و افزایش تاب آوری سالمندان است.
 - لزوم توجه به برنامه های رفاهی و مراقبتی در خصوص سالمندان در سیاستگذاری های کلان
 - ترویج و آموزش مراقبت از سالمندان در سطوح مختلف آموزشی از مدرسه تا دانشگاه
- برخی از مصادیق سالمند آزاری که متأسفانه رو به گسترش است عبارتند از:**

رها کردن سالمندان یا پدیده سالمندان سر راهی : تا چند سال پیش بچه ها را سر راه می گذاشتند الان سالمند را می گذارند. سر راه که بیشتر گریبان خانواده های نیازمند را گرفته است که به جهت مشکلات معیشتی که دارند اینها را سر راه می گذارند. چون برای سپردن سالمندان به مراکز نگهداری باید ماهیانه هفتصد هشتصد هزار تومان سهم آورده را بدهند، و برای این که این مبلغ را ندهند یا ندارند که بدهند، سالمندان را سر راه می گذارند که غیرمستقیم جذب خانه سالمندان کنند. سالمندان رهاشده بعضاً آرزایمر دارند و حتی آدرس نمی توانند بدهند. مشخصات خود را هم نمی دانند و کنترل مسائل بهداشتی خود را هم ندارند که این طیف وضعیتشان نگران کننده تر است.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

- موضوع دیگر سالمند آزاری در سبک زندگی است. بیشتر آسیب ها در خانواده است چپش وسایل منزل برای سالمندان مناسب سازی نشده سالمندی که زمین می خورد و دچار شکستگی لگن می شود و این شکستگی التیام پیدا نمی کند و گاه منجر به فوت می شود.

- کمبود یا ناکارآمد بودن قوانین در حوزه سالمندان: وزن قوانین ما درباره سالمندان کم است. در باره جمعیت های دیگر مثل کودکان و زنان و .. فضای پیگیری های قانونی بد نیست. ولی در باره سالمندان وزن قانونی پایین تر است. مثلا: بعضی از بیماری های سالمندان و بعضی از داروها یا وسایل توانبخشی (واکر، ویلچر، عینک، سمعک و ...) مشمول بیمه نمی شود. درمان این عزیزان مرمز است. باید سالها تحت درمان باشند و دارو مصرف کنند و سالها نیاز به مراقبت دارند این مرمز شدن بیمه ها را با مشکل مواجه می کند و در ارتباط با بیمه اینها مشکل داریم.

- کاهش درآمد و افزایش هزینه های سالمندان در دوران بازنشستگی: یک کارمند زمانی که بازنشسته می شود حقوقش کاهش می یابد از طرف دیگر سفره دو متری او به خاطر بچه ها و نوه ها و جهیزیه و ... سفره چهار متری می شود، وسایل خانه فرسوده و خراب و اغلب نیازمند تعویض است. خانه و اسباب و اثاثیه هم پیر شده است. سالمند هم مقاومت روانیش پایین آمده است و قوای روانی و جسمانی و مالی همه با هم کاهش پیدا کرده. مقاومت روانی اش کاسته شده و باید این همه مشکلات را هم تحمل کند بنابراین بیماری های آنها شدت می یابد اینها واقعیت های دوره سالمندی است که باید در کشور به آن اهمیت داد.

- بی توجهی و احساس تنهایی سالمندان: نیاز سالمندان به کنار هم بودن بسیار بیشتر از بقیه است. تنهایی برایشان سخت است چون سینه شان صندوقچه اسرار است. دوست دارند حرف بزنند و تجربه هایشان را منتقل کنند. اینها حرف که می زنند آرام می شوند متاسفانه نسل جوان گوش شنوایی ندارند باید برای اینها وقت بیشتری بگذارند. حرف های اینها را بشنوند. زندگی ماشینی باعث شده اعضای خانواده خیلی کنار هم ننشینند و برای سالمندان هم وقت نمی گذارند



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

باید بیشتر وقت بگذارند همین که گوش کنند آنها لذت می برند و تخلیه هیجانی صورت می گیرد و احساس خوبی به آنها دست می دهد.



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی

| انواع سالمند آزاری | تعریف | شاخص‌ها | رفتارها |
|---------------------------|---|---|---|
| فیزیکی | سوءرفتار فیزیکی هرگونه عمل خشونت‌آمیز یا اعمال خشونت است که ممکن است در نتیجه صدمات فیزیکی باشد یا نباشد. اما ممکن است ایجاد ناراحتی‌های فیزیکی یا درد کند. | ضربه‌ها، جراحتات، زخم‌های فشاری، کبودی‌های پوست در اثر کتک‌خوردگی، لگه‌ها، گزارش سالمند از آسیب‌دیدن، سیلی خوردن، سوختگی یا اثرات سوختگی و غیره | ضربه‌زدن، سیلی‌زدن، زندانبگردن و محصور کردن و بستن فرد و غیره |
| عاطفی یا روان‌شناختی | سوءرفتار عاطفی یا روان‌شناختی عبارت است هر نوع عملی که هویت، عزت‌نفس و یا خودارزشی فرد سالمند را تهدید کرده و خدشه وارد کند. | بجارتگی و درماندگی، اضطراب، داستان‌ها و روایت‌های نامعقول ترس، انزوا، نداشتن اجازه ملاقات با کسی، یا نداشتن اجازه خروج از خانه، ممنوعیت دسترسی به توهنا و غیره | توهین و اهانت و سرزنش، تحقیر و زورگویی، کنار گذاشتن از تصمیم‌گیری‌ها و غیره |
| مالی | هرگونه رفتار نامناسب اعمال‌شده یا رضایت یا بدون رضایت سالمند که نتایجش نفع پولی یا شخصی برای شخص اعمال-کننده سوءرفتار یا ضرر برای شخص سالمند باشد. | دستبردن در حساب‌های بانکی و امضاها مانند امضاء کردن به جای سالمند وقتی که سالمند خود قادر به نوشتن نیست، گمشدن متعلقات شخصی مثل تابلوهای هنری، نقره‌آلات، یا جواهرات و غیره (۱۲). | استفاده ناشایست و نامناسب از عنوان وکیل (امتیاز وکالت)، تغییرات اجباری در تصمیمات، امتناع از پرداخت پول شخص سالمند و غیره |
| جنسی | شامل هرگونه رفتار جنسی جهت‌گیرشده به سمت فرد سالمند بدون این‌که فرد سالمند از آن مطلع بوده یا رضی به آن باشد. | بیاناتی از تجاوزهای جنسی توسط فرد سالمند، رفتار جنسی که در ارتباطات معمول فرد سالمند و یا شخصیت قبلی او مغایر است | متن‌ها یا جوک‌های جنسی نامناسب، فشار یا درخواست برای مفارقت جنسی و غیره |
| غفلت | نقص و نارسایی در برآوردن نیازهای ضروری برای رفاه جسمی و روانی شخص سالمند، که ممکن است این غفلت و بی‌تفاوتی آگاهانه در نتیجه بی‌تجربگی و یا ناآگاهانه در اثر ناتوانی جسمی و روانی باشد. | چرک و کثافت، بوی مدفوع و ادرار یا سایر خطرات تهدیدکننده سلامتی و ایمنی در محیط زندگی فرد سالمند، زندانبگردن خود در تخت یا سندلی و غیره (۱۳). | نارسایی در تهیه غذا، مسکن، پوشاک و غیره |
| غفلت مراقبت‌کننده | کوتاهی و غفلت عمدی و یا غیرعمدی فرد مسئول سالمند (جانواده یا مراقبت‌کننده) در وظایف محوله. | ممکن است به سالمند فرصت صحبت‌کردن یا فرصت ملاقات و دیدار با سایرین بدون حضور مراقبت‌کننده داده نشود و غیره | |
| خودغفلتی | خودغفلتی به مفهوم ناتوانی برای کسب و انجام امور توسط خود سالمند و غیرفعال بودن است، که ممکن است به آسیب یا صدمه جدی منجر شود. این غفلت ممکن است عمدی و به‌قصد کسب توجه و ارسال پیام به اطرافیان باشد یا ممکن است غیرعمدی به‌واسطه مشکلات جسمی، روانی و یا حتی اقتصادی باشد. | ناتوانی برای مدیریت دارایی و اموال شخصی، ولخرجی و دور ریختن پول، پاسخ‌های نامناسب یا پاسخ ندادن، نداشتن آگاهی به زمان و مکان، نقص در حافظه، فراموشکردن قرارهای پزشکی و غیره | |
| استثمار | شامل دزدی، کلاهبرداری، سوءاستفاده از اختیارات و استفاده بی‌مورد از به‌منظور به دست گرفتن کنترل فرد سالمند یا پول و دارایی وی است. | استفاده غیرقانونی از متعلقات سالمند، دارایی‌ها یا سرمایه‌هایش برای سود یا منفعت شخصی و غیره | |
| ترک و رهاسازی | ترک کردن شخص و تنها گذاشتن وی بدون پیگیری | تنها گذاشتن و ترک کردن سالمند نحیف و بیمار بدون انجام وظایف مراقبتی مطلوب و غیره | |
| آدم‌ربایی | دورساختن (آدم‌ربایی) خود توضیحی است و توسط سالمند بیان می‌گردد. دزدیدن سالمند و درخواست پول در ازای آزادی آن می‌باشد. | | |
| نادیده گرفتن حقوق شهروندی | نادیده گرفتن حقوق اولیه فرد بر طبق منشور یا اعلامیه حقوق بشر و آزادی‌های انسان‌ها. | دسترسی محدود، سختی و مشکلات در ملاقاتها، تلفن‌ها، ناتوانی در بیان عقاید و آرام گوشه‌گیری و غیره | نادیده گرفتن حق حریمیت و رازداری و حریم خصوصی، محدودیت آزادی و حقوق شهروندی و غیره (۱۴). |
| سوء رفتار پزشکی | فرآیندهای پزشکی یا درمان‌های پزشکی که بدون اطلاع یا آگاهی و رضایت شخص سالمند انجام گرفته یا بدون پذیرفتن شخص سالمند جایگزین شود. | | |



سبک زندگی فعال در دوران سالمندی و بازنشستگی



راههای پیشگیری و کاهش سالمند آزاری



پیام نهایی

افرادی که دنبال شادکامی و بهزیستی هستند لازم نیست که منتظر بهبود محیط و دنیای بیرونی باشند.

باید فعالیت هایی را پیدا کنند تا خود را در طی هفته با آن درگیر کنند. فعالیت هایی که با توانمندی‌ها و ارزش‌های آنها هماهنگ و همراستا باشد.