

استرس:

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی هم وجود دارد. مامی توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، زودرنجی و... جلوگیری کنیم.

توصیه های زیر به شما کمک می کند:

- ❖ زمانی که به کمک نیاز دارید از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ❖ درباره ی احساسات و نگرانی های خود، با دوستان یا خانواده تان صحبت کنید.
- ❖ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و...
- ❖ به کاری مورد علاقه تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش کنید یا برنامه ای که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ❖ بایک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ❖ ارتباط خود را با همسالانتان حفظ نمایید و در کارهای گروهی شرکت کنید.
- ❖ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ❖ به مراکزی که مخصوص سالمندان است مانند فرهنگسرای سالمند، مرکز روزانه ی سالمندی، باشگاه های جهان دیدگان کلوپ های ورزشی سالمندان و... مراجعه کنید.
- ❖ در صورت امکان با دوستان خوبه مسافرت های تفریحی و زیارتی کوتاه مدت بروید.
- ❖ در کارهای داوطلبانه بمنظور کمک به دیگران شرکت کنید تا احساس خوب مفید بودن را از دست ندهید.
- ❖ از سالمندان با تجربه و موفق کمک بگیرید.
- ❖ خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید.
- ❖ سعی کنید روحیه ی خود را شادنگه دارید، بخندید و به آینده خوشبین و امیدوار باشید.
- ❖ توجه داشته باشید که سیگار و مواد مخدر بسیار مضرند و کمکی در کاهش استرس نمی کند.

❖ بطور منظم ورزش کنید و ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.

❖ تمرین آرام سازی را انجام دهید.

تمرین آرام سازی به صورت زیر می باشد:

در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود این سفت و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

✓ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

✓ ابروها تا جایی کم می‌توانید به طرف بالا بکشید و بعد از مدت کوتاهی به آهستگی رها کنید.

✓ چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. بعد از مدت کوتاهی به آهستگی چشم ها را باز کنید.

✓ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.

✓ دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید سپس به آهستگی رها کنید در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

✓ لب هایتان را روی هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید تا سپس به آهستگی رها کنید.

✓ شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه داری سپس به آهستگی رها کنید.

✓ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. بعد از مدت کوتاهی به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

- ✓ یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا کنید. نفس خود را حبس کنید. به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- ✓ کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار را بیشتر کرده و در این حالت کتف‌ها را سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.
- ✓ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پارابه طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پارابه طرف خودتان خم کنید. مدتی پاراسفت کرده، بعد از مدت کوتاهی به آهستگی پارا زمین بگذارید این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ زانوی راست را خم کنید و در آن راتاجایی که می‌توانید بالا بیایید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پارا زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ این تمرینات را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

خواب: خواب کافی و راحت یکی از پایه‌های سلامتی است. در طول خواب بدن استراحت می‌کند. انرژی از دست رفته بدست می‌آید و بدن بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود. به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوره جوانی بخوابید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید.

توصیه‌های زیر می‌تواند به خواب راحت تر کمک کند:

هر روز به طور منظم ورزش کنید پیاده روی بسیار مهم است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهترین تمرینات ورزشی را حداقل ۲ ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

از چرت زدن های روزانه اجتناب کنید یا آنها را به حداقل برسانید عادت کنید شب هادریک ساعت معین به رخت خواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.

هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید به بستر بروید.

اگر پس از رفتن به بستر خوابتان نبرد از رخت خواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.

قبل از خواب یک دوش آبگرم بگیرید.

برای شام یک غذای سبک بخورید.

بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید خصوصاً از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.

قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید به پزشک مراجعه کنید به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید چون مصرف خودسرانه ی آنها می تواند مشکل خواب را بدتر کند.

حافظه: هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم هر چند همه ی سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند اما به طور کلی با افزایش سن احتمال فراموش کاری بیشتر است. این فراموش کاری بیشتر مربوط به حوادث اخیر است ما چیزهایی را که مربوط به گذشته های دور است خوب به یاد می آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخ داده فراموش می کنیم. به عنوان مثال خاطرات دوران

جوانی رایبادی آوریم اما یادمان نمی آید یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم کلید را کجا گذاشتیم. گاهی این فراموش کاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می کنیم و یا یادمان می رود قبض آب یا برق را پرداخت کنیم. **حال** بینیم چگونه می توانیم مشکلات ناشی از فراموش کاری را کاهش دهیم.

تقویت حافظه:

در درجه اول از سوال کردن و گفتن اینکه موضوعی را فراموش کرده اید نترسید و خجالت نکشید اگر نمی توانید مانند گذشته چیزهایی را به یاد بیاورید تقصیر شما نیست بیاید بجای ناراحتی از این وضع به راه هایی که حافظه شما را تقویت یا از کم شدن آن جلوگیری می کند توجه کنید.

راه های تقویت حافظه:

چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید. کارهایی انجام دهید که دست ها مغز و حافظه به کار انداخته شود.

هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید کتاب یا روزنامه مطالعه کنید در جمع دوستان یا خانواده خاطرات گذشته را بازگو کنید. می توانید آلبوم عکس های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

خاطرات خود را بنویسید و یا برای دیگران بازگو کنید.

برای نوه هایتان قصه بگویید.

با دوستانتان مشاعره کنید.

بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.

جدول حل کنید.

مطالبی را که ممکن است فراموش کنید یادداشت نمایید برای این کاریک تقویم جیبی بردارید تمام تاریخ های مهم مثل روز تولد نوه تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و... را در آن بنویسید.

در انتهای تقویم شماره ی تلفن تلفن های اقوام و دوستان را بنویسید این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.

یک دفترچه ی یادداشت در کنار تلفن بگذارید هر بار که کسی تلفن می زند اگر پیغامی دارید یا کاری از شما می خواهد بلافاصله یادداشت کنید این کار کمک می کند که پیام های تلفنی را فراموش نکنید.

هیچ گاه خود سرانه دارو مصرف نکنید اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نرود می توانید به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید شیشه های کوچکی تهیه کنید فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح ۲ بعد از ظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید، پس سه شیشه بردارید روی یکی بنویسید ۶ صبح روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱۰ شب هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه ها بیندازید وقتی که به این شیشه ها نگاه کنید یادتان می آید که کدام دارو را نخورده اید.

این شیشه ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

تغذیه ی مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است برای این کار قند، جربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.

توجه:

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید

اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کم تر می شود.

اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

اگر یادگیری مهارت های جدید در شما کاهش یافته است.

اگر اطرافیان به شما می گویند که فراموش کار شده اید.

«مهین صابرمهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان»

و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹

