



موسسه تبسم مهر فرزاتگان سیرجان

سلامت اجتماعی در دوران سالمندی

تهیه و تدوین:

مهدی آذرافزا (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

بازنگری و ویرایش:

سحر سادات موسوی قمی



چه ستایش‌انگیز است زمانی که زیبایی و لطافت به چین و چروک منتهی می‌شود، این آغاز وصف ناشدنی روزگار شادی‌بخش پیری است^۱.

مقدمه

سالمندی، فرآیند طبیعی تغییر زمان است که با تولد شروع شده و در طول زندگی ادامه می‌یابد. در واقع انسان از زمانی که متولد می‌شود، سالمندی را آغاز می‌کند. این فرآیند متوقف یا معکوس نمی‌شود ولی با مراقبت صحیح می‌توان جریان آن را کند کرد. برخورداری از عمر طولانی یکی از بزرگترین آرزوهای بشر بوده است. از طرفی سلامت سالمندی حق همه‌ی انسان‌هاست و این امر بر اهمیت پدیده‌ی سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می‌افزاید. برخی سالمندی را پایان راه می‌دانند. اما در حقیقت سالمندی را باید آغاز راهی دانست که زمان‌آرایه تجربه‌های گران‌بها به متن جامعه است.

سالمندی دوران گوشه‌گیری و انزوا نیست بلکه دوران شکوفایی، نتیجه‌گیری از عمر و فصل برداشت حاصل زندگی است. بسیاری از

^۱ ویکتور هوگو



دانشمندان بزرگ در کهنسالی حاصل تجربیات زندگی خود را به عالم بشریت عرضه کرده‌اند. ویکتور هوگو، اثر مشهور خود را در ۸۳ سالگی نوشت. ادیسون بهره‌برداری از الکتریسیته در موتورها را در ۷۰ سالگی کشف کرد. میکل آنژ در ۸۹ سالگی اثر مشهور خود را عرضه داشت.

دانشمندان هنوز نمی‌دانند چه سنی، سن پیری است. اما واقعیت چنان است که دو نفری که با هم متولد می‌شوند ممکن است یکی در ۵۰ سالگی پیر باشد در حالی که دیگری هنوز سالیان سال تا پیری فاصله دارد. برخی افراد ۴۰ ساله مانند ۶۰ ساله‌ها فکر، عمل و رفتار می‌کنند و عملکرد برخی در ۶۰ سالگی بهتر از افراد ۲۰ ساله است.

دوران سالمندی ویژگی‌ها و خصوصیات خاص خود را دارد. در این برهه از زمان فرد از نظر فیزیکی، اجتماعی، شناختی و هیجانی و... با چالش‌های مختلفی مواجه می‌شود. این چالش‌ها می‌تواند زندگی او را تحت شعاع قرار دهد. گاهی دیده می‌شود افراد سالمند می‌توانند با شناخت کامل از این دوران و با همکاری سایر افراد خانواده زندگی آرام و لذت‌بخشی داشته‌باشند.



سلامت اجتماعی

سلامت دارای مشخصه‌های بسیاری است. یکی از این شاخص‌ها سلامت اجتماعی است. سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان‌ها و محیط، با هدف ایجاد ارتباط رضایت‌بخش بین فردی است.

احترام گذاشتن به دیگران، مسئولیت در قبال جامعه، آمادگی برای هزینه کردن از منابع خود برای جامعه، تعامل سالم و دوسویه متعادل با دیگران (به شکلی که نه فرد مورد سواستفاده قرار بگیرد و نه دیگران را مورد سواستفاده قرار دهد)، از جمله زیر مجموعه‌های سلامت اجتماعی محسوب می‌شوند.

سلامت اجتماعی سالمندان از جمله موضوعات مهمی است که تقریباً اکثر جوامع سعی در برنامه‌ریزی برای تحقق آن دارند. سلامت اجتماعی مفهومی مثبت است که تعریف آن تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، جغرافیایی قرار می‌گیرد.

آنچه امروز در دنیا مطرح است، طول عمر فعال، سالمندی پویا و بالا بردن سلامت اجتماعی سالمندان است. بدیهی است در صورتی که با



افراد پیر با احترام رفتار شده و آنها را تشویق به حفظ استقلال کنند، کیفیت زندگی سالمندان بهبود می‌یابد. برخی به اشتباه بر این باورند که بیماری، گوشه‌گیری و افسردگی در سالمندی امری طبیعی است در حالی که این مسایل به شیوه زندگی افراد بستگی دارد. در اینجا این سوال پیش می‌آید که چگونه می‌توانیم سطح سلامت اجتماعی سالمندان را بالا ببریم؟ شاید پاسخ به این سوال رو بتوان در سه عنوان زیر جستجو کرد:

الف- مشارکت اجتماعی در دوران سالمندی

ب- اوقات فراغت مطلوب برای سالمندان

ج- مشارکت اعضای خانواده

الف- مشارکت اجتماعی در دوران سالمندی

ارتباط با دیگران یکی از مهمترین راه‌های سالم ماندن است. زیرا احساس تعلق و عضوی از جامعه بودن را به فرد می‌بخشد. ارتباط با همسالان در مراحل یکسان زندگی و نیز با شرایط سلامتی مشابه، حس عدم تنهایی را به انسان القا می‌کند. عضوی از اجتماع بزرگتر بودن، فرصتی را برای احساس ارزشمندی و ارتباط پدید



می‌آورد. توانایی کمک به دیگران و احساس مورد نیاز بودن باعث خویش مثبت‌اندیشی و مراقبت بیشتر فردی می‌شود. تجربه ثابت کرده‌است، سالمندان منزوی تغذیه مناسبی ندارند، کم تحرک بوده و مصرف دخانیات در آنها بیشتر است. افرادی که از حمایت دیگران برخوردارند سالم‌تر هستند. از سویی کسب حمایت‌های اجتماعی به اداره اضطراب در سالمندان کمک می‌کند. حمایت از سوی اعضای خانواده، دوستان و مشاورانی که با همدلی به سخنان فرد گوش می‌دهند، اثرات بسیار موثری خواهد داشت.

در اینجا به چند روش برای مشارکت سالمندان در اجتماع اشاره می‌کنیم.

۱- عضویت در نهادها و موسسه‌های خیریه

شرکت در برنامه‌های کمک به نیازمندان به طور داوطلبانه در ایجاد آرامش روحی و روانی بسیار موثر می‌باشد. قانون طبیعت چنین است وقتی فردی به دیگران کمک می‌کند، حتماً از کمک آنها به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم برخوردار خواهد شد. به‌علاوه گذراندن زمانی با دیگران، راه خوبی برای رهایی از انزوا و افسردگی است.

۲- فعالیت‌های مذهبی



شرکت در برنامه‌های روزانه یا مناسبتی مساجد و دعوت از دوستان و همسالان برای مشارکت و همکاری در اجرای آن‌ها باعث قوی‌تر شدن اعتقادات مذهبی فرد می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده است کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری می‌کنند.

۳- شرکت در گروه‌های حمایت از محیط زیست

مشارکت داشتن در گروه‌های حامی یا هوادار محیط زیست، برخورد محترمانه و داوطلبانه با تخریب‌کنندگان و تلاش برای حفظ ارزش‌های طبیعی نیز تجربه شیرینی است که به انسان لذت فراوان و حس مفید بودن می‌دهد. شرکت در کارهای گروهی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس فرد کمک کند و فرصتی برای سرگرمی به او دهد.

ب- اوقات فراغت مطلوب برای سالمندان

اینکه افراد سالمند اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانند، تا حد زیادی به سبک زندگی گذشته آن‌ها مربوط است. در میانسالی چه تفریحاتی داشته‌اند، آیا اهل مسافرت بوده‌اند یا خیر؟ آیا به صورت گروهی ورزش می‌کردند یا فردی؟ یا اصلاً اهل ورزش کردن



نبودند. البته گاهی دیده می‌شود که فرد برنامه تفریحی را در سالمندی انتخاب کرده و به آن می‌پردازد. سوالی که در اینجا مطرح می‌شود ضرورت داشتن اوقات فراغت مطلوب برای سالمندان است. در واقع شاید این مرحله یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی انسان باشد. چرا که در دوران سالمندی، افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های جسمی و اختلالات روانی از قبیل آلزایمر، افسردگی، اضطراب، گوشه‌گیری و... دارند. لذا یکی از بهترین روش‌ها برای پیشگیری از این بیماری‌ها و حتی کند کردن روند بیماری، استفاده از یک برنامه مطلوب برای گذراندن اوقات فراغت است.

یکی از نکاتی که باید در برنامه‌ریزی اوقات فراغت سالمندان به آن توجه کرد این است که برنامه باید متناسب با در نظر گرفتن مشکلات جسمی سالمند برنامه‌ریزی و به گونه‌ای باشد که باعث بروز مشکلات دیگر نشود. با توجه به اینکه در سنین سالمندی فرد از مشکلات شنوایی، بینایی و ابتلا به بعضی بیماری‌های فیزیکی، عضلانی و استخوانی رنج می‌برد و گاهی با محدودیت حرکتی مواجه هست، متناسب نبودن برنامه‌ها می‌تواند باعث تشدید افسردگی و مشکلات دیگر شود. در اینجا به صورت مختصر به ذکر چند نمونه می‌پردازیم.



۱- پیاده‌روی

یکی از روش‌های مناسب برای سلامت جسم و ذهن در سنین سالمندی پیاده‌روی اصولی است. پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید.

۲- کوهنوردی

افراد سالمند می‌توانند با عضویت یا تشکیل گروه‌های کوهنوردی، رفتن به قله‌های کم‌ارتفاع را تجربه کنند. کوهنوردی ورزشی است که جسم و روح، در آن همزمان با هم تقویت شده و باعث می‌شود که آدمی در مقابل بسیاری از ناملایمات و سختی‌های زندگی ایستادگی و مقاومت نماید. ورزش کوهنوردی باعث تقویت اراده و اعتمادبنفس می‌شود.

۳- مسافرت

سفر از هر نوعی که باشد باعث می‌شود فرد برای مدتی از زندگی عادی خود دور شود و همین مساله به تنهایی بسیار انرژی‌بخش است.

۴- آمادگی ذهن

آموختن زبان جدید یا انجام برخی مهارت‌ها ذهن را آماده و پویا نگاه می‌دارد. این فعالیت‌ها فرد را سرشار از شادی و سلامتی کرده و نقش بسزایی در پیشگیری از آلزایمر دارد.

ج- مشارکت اعضای خانواده



بیشترین حمایت از سالمندان از طرف خانواده و دوستان صورت می‌گیرد. لذا اعضای خانواده برای برقراری ارتباطی شایسته و نیکو با سالمند، باید با وظایف خود آشنا بوده و آن‌ها را به بهترین شکل ممکن اجرا کنند. پذیرش و تحمل سالمندان، به ویژه پدر و مادر و حفظ و نگهداری از آن‌ها با صبر و بردباری، از مهمترین ویژگی‌های یک خانواده سالم و اخلاق‌مدار است. بهره‌مندی از تجربه‌های سالمندان و نیز مهرورزی و رفع مشکلات ایشان، از جمله وظایفی است که خانواده برعهده دارد تا بتوانند زندگی آینده خود را بر پایه‌ی مشارکت پیران فرزانه پیریزی کرده و با استفاده از تجربه‌های آنان، به آرامش و موفقیت در زندگی برسند. برای افزایش مشارکت خانواده در تامین سالمندی پویا و سالم در ادامه به برخی موارد اشاره می‌شود.

۱- حفظ احترام و کرامت سالمند

احترام به شخصیت فرد سالمند امری ضروری است. انسان در این سن بیش از هر زمان دیگری خواستار احترام است. بنابراین توصیه می‌شود افراد خانواده تا حد امکان امر و نهی آنها را پذیرا باشند. احترام اطرافیان به فرد سالمند، موجب رضایت خاطر و شادابی اوست. به‌خصوص از آن بابت که در سایه آن احساس امنیت می‌-



کنند و میدانی برای تلاش و فعالیت خود می‌یابند. در صورتی که خواسته‌های آنها با احترام برآورده شود، ریشه بسیاری از عصبانیت‌ها در سالمندان می‌خشکد و عواطفشان بیشتر و محبتشان به اطرافیان افزون خواهد شد. همچنین تحمل و مدارای زیادتری در خصوص رفتار دیگران از خود نشان می‌دهند.

۲- صله رحم

ارتباط با هم نوع یکی از نیازهای اولیه روانی انسان است. چراکه اگر انسان‌ها با هم ارتباط نگیرند چیزی برای بقا کم دارند. از این رو صله رحم به خاطر ایجاد ارتباط بین اعضای خانواده و فامیل و حفظ و نگهداری روابط انسانی لازم است. در چنین روابطی معمولاً محبت، حمایت و توجه بین افراد تبادل می‌شود. متأسفانه گاهی اوقات فرزندان در هیاهوی زندگی از سالمندان عزیز غفلت می‌کنند. در صورتی که فرد سالمند در کنار فرزند احساس بهتری داشته و احساس مفید بودن و با تجربه بودن می‌کند.

نتیجه‌گیری

می‌توان گفت سالمندان به ظاهر پیر و ناتوان شده و به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند، اما واقعیت این است که این افراد، توانایی‌های بسیاری دارند که به تناسب سن و امکان می‌توان آن‌ها را مورد



استفاده و بهره‌برداری قرار داد. بسیاری از این افراد برای نسل جوان افرادی مهم و قابل اعتمادند که می‌توانند مشکلات و مسایل آنان را حل نمایند. سالمندان با تجربه‌ها و اندوخته‌هایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری داده و شادی و طراوت در زندگی به‌وجود آورند. تدابیری که سالمندان برای زندگی در پیش می‌گیرند بسیار مهم و ارزنده است. آن‌ها مایه برکت بوده و اختلاف‌های را که در محیط خانواده پدید می‌آید یا کج‌روی‌ها و انحراف‌های جامعه را با بیان و مراقبت خود از میان برده و به حل و رفع دشواری‌ها می‌پردازند. سالمندان، راهنما و رهبر همه‌اند و نه تنها نسل جوان، که گاه همسالان نیز از یکدیگر بسیار بهره‌مند می‌شوند.

منابع

بهداشت سالمندی، آرزو عبدالهی، ۱۳۹۲، ناشر جامعه نگر
رشد انسان، ف فیلیپ رایس ترجمه مهشید فروغان، ۱۳۹۲،
انتشارات ارجمند
روانشناسی سالمندی، گیل گارت، ترجمه کیهان محمد خانی
، ۱۳۸۲، خورشید آفرین