

راه‌های مقابله با افسردگی بعد از بازنشستگی

با گذشت زمان، بهبود شرایط بهداشتی و افزایش متوسط سن امید به زندگی، شمار سالیان عمر افزایش یافت و جوامع رنگ خاکستری گرفتند.



سلامت نیوز: با گذشت زمان، بهبود شرایط بهداشتی و افزایش متوسط سن امید به زندگی، شمار سالیان عمر افزایش یافت و جوامع رنگ خاکستری گرفتند. با افزایش سن متوسط عمر، موضوع بازنشستگی مورد توجه قرار گرفت و حمایت‌های بازنشستگی تعریف شد اما این حمایت‌ها در همه جوامع از کارآمدی و کفایت لازم برخوردار نیستند و با وجود افزایش متوسط عمر، سطح کمی و کیفی زندگی سالمندان در بسیاری از جوامع در حال توسعه و پیرامونی که فاقد یک نظام جامع حمایت‌های تامین اجتماعی هستند، ارتقای چندانی نیافته است و سالمندان در دوران بازنشستگی با مشکلات و چالش‌های فراوانی مواجه هستند.

دکتر سیمین حسینیان درباره این مرحله از زندگی به همشهری تندرستی، می‌گوید: «#171؛ به طور کلی بازنشستگی مرحله ورود به سالمندی است. افراد درباره این مرخص شدن از انجام کار که در سن 55 تا 60 سالگی رخ می‌دهد، نظرات و عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. حتی بعضی‌ها دوست دارند زودتر بازنشسته شوند. یک‌سری از افراد خود را برای شروع یک شغل جدید آماده می‌کنند و خیلی‌های دیگر هم اوقات فراغت خود را آن‌طوری که در 30 سال گذشته دوست داشتند و نتوانسته‌اند، می‌گذرانند.»

خود را برای بازنشستگی آماده کنید

اغلب کسانی که بعد از بازنشستگی دچار افسردگی می‌شوند به این دلیل است که هیچ آمادگی‌ای برای ورود به این مرحله نداشته‌اند. دکتر حسینیان درباره نحوه آماده شدن این افراد می‌گوید: «#171؛ وظیفه آماده کردن افرادی که به بازنشستگی نزدیک می‌شوند بیشتر بر دوش سازمان‌ها و ادارات است. مدیران باید طی برنامه‌ریزی‌هایی آنها را برای این مرحله آماده کنند؛ ساعات کاری آنها کم شود تا به یکباره رابطه آنها با محیط کار قطع نشود. همچنین این اشخاص باید برای روزهای سالمندی و بازنشستگی‌شان برنامه‌ریزی کنند، زیرا داشتن یک برنامه مدون، بازنشسته را سرگرم می‌کند و اجازه نمی‌دهد در انزوا فرو رود.»

علائق تان را بشناسید

برای برنامه‌ریزی کردن باید اول علایق را شناخت. دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی- مترجم کتاب «#171؛ مشاوره با سالمندان»؛ درباره نحوه برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی می‌گوید: «#171؛ در برنامه‌ریزی کردن برای اوقات فراغت، شخص بازنشسته بهترین فرد است که می‌تواند برای خودش برنامه‌ریزی کند.

او با شناختی که از علایق، استعدادها و تجارب خود دارد می‌تواند زمینه‌ای را فراهم کند که از وقت خود به بهترین نحو استفاده کند.»؛ به اعتقاد دکتر حسینیان: «#171؛ در این بین نقش خانواده هم بسیار مهم است. آنها هم باید نسبت به این دوران آگاهی‌های لازم را کسب کنند. آنها با تشویق کردن فرد به انجام کارهای مورد علاقه‌اش نقش به‌سزایی در دور نگه داشتن وی از بیماری افسردگی دارند.»

بازنشستگی و مسائل مالی

بازنشستگی درآمد مالی فرد کم یا دچار بحران می‌شود. فرد با بازنشستگی موقعیت اجتماعی خود را از دست می‌دهد و به تبع آن موقعیت اقتصادی نیز دچار بحران می‌شود. دکتر خدابخشی با نظر به اینکه شرایط سخت مالی در دوران بازنشستگی یکی از عوامل افسردگی است می‌گوید: «#171؛ مسائل مالی و دوره سالمندی با یکدیگر رابطه تنگاتنگی دارند، زیرا در این دوره سلامت جسمانی آنها در خطر است. تنهایی یا ازدواج فرزندان یا فوت همسر به سراغ بیشتر این افراد می‌آید و این مساله باعث بروز مشکلاتی می‌شود. به طور مثال فرد در خانه زمین می‌خورد پایش می‌شکند، این مساله هزینه‌های زیادی را به او تحمیل می‌کند. آنها به دلیل این تنهایی و

عدم حمایت‌های اجتماعی لازم دچار افسردگی می‌شوند. مهم است که بدانیم بازنشستگان سالمند به گوش شنوایی برای بیان داستان‌ها و تجاربشان نیاز دارند.«

بازنشستگان سرمایه هستند

وقتی فردی 30 سال از عمر خود را در انجام کار صرف می‌کند، کاملاً متخصص و مجرب شده است اما درست زمانی که می‌تواند بهتر خدمت‌رسانی کند، بازنشسته و با کوله‌باری از تجربه خانه‌نشین می‌شود. دکتر حسینیان- استاد دانشگاه الزهراء- درباره لزوم به کارگیری مجدد بازنشستگان می‌گوید: «سازمان‌ها و ادارات برای جلوگیری از هدر رفتن سرمایه‌ها باید بعد از بازنشستگی افراد مجرب دوباره آنها را به کار بگیرند، ولو با حقوق بسیار کم و به صورت پاره‌وقت؛ چراکه، هم آن فرد دچار انزوا نمی‌شود و هم آن سازمان با هزینه اندک از تجربیات این فرد استفاده می‌کند. حتی بعضی از این افراد حاضرند به صورت داوطلبانه تجربیات خود را در زمینه‌ای که علاقه دارند در اختیار دیگران بگذارند. دلیل این است که فرد نمی‌خواهد رشته الفتش با اجتماع از بین برود.«