

میانسالان فراموش شده

جمعیت حدود بیست میلیونی متولدان دهه شصت اکنون بین سنین ۲۷ تا ۳۶ سال سن دارند و برخی از آنها چند سالی است که پا به دوران میانسالی گذاشته‌اند.



جمعیت حدود بیست میلیونی متولدان دهه شصت اکنون بین سنین ۲۷ تا ۳۶ سال سن دارند و برخی از آنها چند سالی است که پا به دوران میانسالی گذاشته‌اند.

به گزارش سلامت نیوز، آرمان نوشت: دولت و مسئولان اغلب مشکلات افراد نوجوان، جوان و سالخورده جامعه را شناسایی، پیگیری و حل می‌کنند و از رسیدگی به مسائل و مشکلات میانسالان جامعه غافل می‌شوند. ۲۰ میلیون و ۳۷۱ هزار و یکصد و ۲۲ نفر در بین سال‌های ۶۰ تا ۶۹ متولد شدند و جمعیت موسوم به دهه شصتی‌ها را تشکیل می‌دهند. جمعیت حدود بیست میلیونی متولدان دهه شصت اکنون بین سنین ۲۷ تا ۳۶ سال سن دارند و برخی از آنها چند سالی است که پا به دوران میانسالی گذاشته‌اند. بنابراین پیش‌بینی می‌شود ایران تا چند سال آینده میزبان حدود ۲۲.۹ میلیون میانسال باشد و این قشر بزرگ‌ترین گروه سنی ایران را تشکیل دهند. بنابراین ضرورت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای قشر میانسال کشور مشخص است. هرم سنی جمعیت ایران به سمت میانسالی می‌رود، اما تسهیلاتی مشخص برای این قشر وجود ندارد.

بحران میانسالی عاملی مهم در ایجاد اختلال در زندگی افراد میانسال جامعه است. دوران میانسالی با تغییرات زیاد در وضعیت روحی و جسمی میانسالان نیز همراه است. بروز بحران میانسالی همراه با عدم برنام‌ریزی و عدم برنامه‌ریزی مشخص برای این قشر زندگی را به معنای واقعی برای آنها سخت می‌کند.

افسردگی در میان میانسالان بیداد می‌کند

بحران میانسالی برای ۱۰ درصد از زنان و مردان و بین سنین ۳۰ تا ۶۰ سال رخ می‌دهد. زنان در بحران میانسالی بیشتر به جذابیت‌های ظاهری و چهره و مردان به دستاوردهای شغلی خود متمرکز می‌شوند. احتمال بروز افسردگی در زنان در سنین میانسالی بیشتر از مردان است. میانسالان کمتر از قشرهای دیگر به ارتباط با دیگران رغبت نشان می‌دهند و حس تنهایی بیشتری نسبت به سایر نسل‌ها احساس می‌کنند. اگر آنها در دوران جوانی به موفقیت و وضعیت مناسبی نرسیده باشند در دوران میانسالی حسرت گذشته را می‌خورند و شکست در شغل، زندگی عاطفی و... عاملی برای افسردگی آنها در میانسالی می‌شود. در دهه ۶۰ کشور با رشد چشمگیر جمعیت روبه‌رو شد. پسران دهه ۵۰ به نسبت رغبت کمتری برای ازدواج با دهه شصتی‌ها داشتند و تعدادی از پسران دهه ۶۰ برای ازدواج دختران دهه ۷۰ را ترجیح دادند. به همین دلیل دختران دهه ۶۰ با مشکل کمبود گزینه‌های در سن ازدواج مواجه شدند و تعداد دختران مجرد این رده سنی بالا رفت. متولدان این دهه به دلیل افزایش خیره‌کننده تعداد فارغ‌التحصیلان دانشگاهی مشکل کمبود شغل را نیز پشت سر گذاشتند. بحران شغل و ازدواج در متولدان این دهه سبب شد که برخی از آنها هرگز ازدواج نکنند یا شغل ثابتی نداشته باشند. اکثر جمعیت میانسالان کشور را تا چند سال بعد متولدان دهه ۶۰ تشکیل می‌دهند. دهه شصتی‌ها در برهه‌های زمانی مختلف زندگی با مشکلات فراوانی در زمینه تحصیل، اشتغال، ازدواج و... دست به گریبان بودند. سختی‌های سببی شده در زندگی آنها احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد را بالا می‌برد.

دغدغه مالی، عاملی مهم برای وجود میانسالانی غمگین

میانسالی خوب زمانی است که فرد فارغ از اندیشه فردا و دغدغه‌های مالی و خانوادگی از برآیند حاصل از سال‌ها تلاش و کوشش خود بهره‌برداری کرده و لذت ببرد، اما در ایران این‌طور نیست. اغلب میانسالان کشور به دلیل مشکلات مالی در هنگام بازنشستگی همچنان دست از کار و تلاش برنمی‌دارند و به شغل‌هایی مانند مسافركشی، کاسبی یا... روی می‌آورند. این قشر ناچارند پاسخگوی نیاز فرزندان جوان خود باشند. دنیای جوانان باتوجه به وجود فضای مجازی بسیار رشد و گسترش یافته است. اغلب آنها به دلیل حسادت به همسالان خود هر روز لباس، ماشین، گوشی تلفن و... جدیدی را از والدین خود طلب می‌کنند. والدین میانسال آنها نیز برای رفع این نیازها تلاش شبانه‌روزی کرده و کاملاً از وضعیت جسمی و روحی خود غافل

می‌زنند؛ شوند. بار اصلی جامعه در ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... بر دوش میانسالان است. آنها چرخ‌های بزرگ صنعت و اقتصاد را می‌زنند؛ چرخانند، اما آیا مسئولان برای این قشر برنامه‌ریزی؛ ریزی مشخصی دارند؟ هرگونه تصمیم‌گیری برای افراد جامعه نیاز به شناخت نیازهای آنان دارد. میانسالان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. متأسفانه تاکنون تلاش زیادی برای شناخت نیازهای اصلی این قشر نشده است. در سطح سیاستگذاری؛ های کلان کشور همواره میانسالان را در سنین 30 تا 39 جزو جوانان و از 40 تا 60 سال در میان سالخوردگان تلقی کرده‌اند؛ در؛ حالی که این قشر مسائل و مشکلات ویژه خود را دارند؛ نیازهایی که نمی‌توان آنها را در میان احتیاجات افراد جوان یا سالمند جامعه طبقه‌بندی کرد. یکی از مهم‌ترین نیازهای میانسالان با توجه به میزان افسردگی بالا در آنها، نیاز به داشتن اوقات فراغت مطلوب و سودمند است، اما برای رفع این نیاز، آنها در درجه اول نباید دغدغه مالی برای زندگی داشته باشند. تغییر در شیوه زندگی اغلب میانسالان کشور تنها با بهبود وضعیت اقتصادی آنها امکانپذیر است. افراد میانسال باید بتوانند با آرامش خاطر روزانه ساعات مشخصی را به نیازهای شخصی خود اختصاص دهند و فعالیت‌های نظیر مطالعه، معاشرت با دوستان و ارتباط با خانواده و... داشته باشند که با مشکلات اقتصادی کنونی تقریباً امری محال برای آنها و به ویژه مردان میانسال است.

توجه به سلامت جسمی میانسالان

مسائل مختلف شامل سبک زندگی، تغذیه نامناسب، نداشتن فعالیت فیزیکی، زندگی بدون تحرک و مصرف دخانیات، از عوامل مهم خطر ساز برای گروه سنی میانسال است و بسیاری از بیماری‌های کشنده را برای آنها به وجود می‌آورد؛ تمرکز میانسالان بر این موارد به پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، کمک می‌کند. خودمراقبتی در سلامت میانسالی بسیار مهم است. سیستم سلامت کشور به تنهایی نمی‌تواند سلامت فرد میانسال را فراهم کند و هر فرد باید بخشی از وظیفه تأمین سلامت خود را به عهده بگیرد. فرد میانسال باید ورزش و وضعیت سلامتی خود را کنترل کند. باتوجه به افزایش جمعیت میانسال و سالمند جامعه باید اقداماتی برای دسترسی آسان این افراد به مراقبت‌های درمانی از طریق گسترش و تجهیز مراکز خدماتی و درمانی صورت گیرد.

برنامه‌ریزی برای گروه‌های سنی مختلف

رئیس انجمن آسیب‌شناسی اجتماعی در گفت‌وگو با «آرمان» می‌گوید: به دلیل اجرای برنامه‌های نادرست پیشگیری از افزایش جمعیت و تنظیم خانواده طی دو دهه قبل ترکیب جمعیتی کشور به هم ریخت و اکنون جامعه جوان رو به کاهش است و با جامعه جوانی نسبتاً میانسال رو به افزایش؛ و هستیم. کوروش محمدی می‌افزاید: دوران هویت‌یابی فرد از نوجوانی آغاز می‌شود. اگر او دوران هویت‌یابی موفق را سپری نکند در دوران جوانی با ابهاماتی مواجه می‌شود و این ابهامات فرد را تا حدودی دچار دلزدگی و بی‌هدفی می‌کند. مسئولان در تدوین سیاست‌های کلی نسبت به شناسایی نیازهای گروه‌های سنی مختلف غفلت کرده‌اند. برای مثال برای کمک به رفع بحران جوانان؛ دوره نوجوانی یا اوقات فراغت نوجوانی هیچ برنامه‌ای وجود ندارد. بسیاری از نوجوانان با بحران هویت رو به افزایش؛ و هستند و در مواجهه با واقعیات زندگی کم می‌آورند. سن ازدواج در جامعه به شدت افزایش یافته و آمار آسیب‌های اجتماعی نوجوانان بالا رفته است. نوع ارتباطات افراد و سبک زندگی آنها تغییر کرده و سبکی سنتی - مدرن است. این سبک زندگی جدید هیچ انطباقی با شرایط روحی، روانی و اجتماعی نسل میانسال ندارد و این قشر را سردرگم کرده است. محمدی می‌گوید: برای مثال تلویزیون به عنوان یک رسانه برای سپری کردن اوقات فراغت افراد فاقد برنامه‌های تفکیک شده و خاص برای گروه‌های سنی مختلف است. جامعه با درهم‌زدن نیازهای گروه‌های سنی مواجه است و آثار منفی این موضوع بیشتر در دوران میانسالی بروز می‌کند. نگاه سنتی به نیازهای هر گروه سنی در جامعه حاکم است و به رغم تحولات عظیم در حوزه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تغییری در رویکردهای جامعه وجود ندارد. نیازسنجی برای شناسایی نیازهای اقشار مختلف جامعه ضعیف است، بنابراین برنامه‌سازی نیز برای آنها وجود ندارد و همچنان برنامه‌های قدیمی اجرا می‌شود. او می‌افزاید: ایران از نظر میزان ابتلا به افسردگی رتبه مطلوبی در جهان ندارد، دلیل آن کاهش میزان جمعیت جوان کشور است، آنها تولیدکننده نشاط در جامعه هستند. برخی جوانان در زندگی دچار بی‌هدفی شده‌اند، بنابراین مشکلات اجتماعی هم افزایش یافته است.

ارتباط بین نسل میانسال و جوانان آسیب دیده است. میانسالان نمی‌توانند با فرزندان خود ارتباط خوبی بگیرند. باید برای رفع مسائل و مشکلات گروه‌های سنی مختلف وقت و انرژی گذاشت. مسائل ایجادکننده بحران را به ویژه در بین میانسالان شناسایی کرد و روی آنها متمرکز شد و نباید یک نسخه واحد برای همه گروه سنی جامعه

پیچید. احترام و توجه به نیازهای گروه‌های zwnj&های zwnj&سنی مختلف لازم است و باید متناسب با وضعیت سنی آنان برای هر گروه سنی برنامه‌های zwnj&ریزی کنیم و این برنامه‌های zwnj&ریزی zwnj&ها متناسب با نیازسنجی دقیق و علمی باشد. او می‌گوید: یکی از سازمان‌های zwnj&های موثر در افزایش نشاط میانسالان آموزش و پرورش است. نظام آموزش و پرورش یکی از عوامل ایجاد بی‌zwnj&نشاطی جامعه و بی‌zwnj&هدف شدن نسل میانسال ماست. این سازمان تنها برای دانش‌zwnj&آموزان برنامه‌zwnj&مه‌zwnj&درسی تعریف کرده و انجام این برنامه‌zwnj&ها نیز اغلب با ایجاد استرس برای دانش‌zwnj&آموزان همراه است. آنها با سیستم ناکارآمد نظام آموزشی بزرگ شده و پا به دوران جوانی و میانسالی می‌zwnj&گذارند. آموزش و پرورش باید همگام با تحولات zwnj&اجتماعی حرکت کند. باید از جوانان zwnj&درباره نیازهای میانسالان نیازسنجی کرد، زیرا آنها هنوز وارد دوره میانسالی نشدند. اگر به فضای جامعه میانسال کشور نزدیک شویم به zwnj&طور مقطعی با بحران‌zwnj&های این دوره مواجه می‌zwnj&شویم، در صورتی که برای شناخت نیازهای میانسالان به نیازسنجی و برنامه‌zwnj&ریزی کوتاه و بلندمدت نیاز داریم. برنامه بلندzwnj&مدت باید بر نوجوانان متمرکز شود و در دوران هویت‌zwnj&یابی بحران‌zwnj&های آنها را حل کنیم تا با امنیت و استقلال بیشتری وارد دوران zwnj&های جوانی و میانسالی شوند.