

## نحوه تعامل افراد با سالمندان در روزهای کرونایی

ه دنبال محدود شدن رفت و آمدها به دلیل شیوع ویروس کرونا و همچنین کاهش ارتباط سالمندان با فرزندانشان، یک کارشناس و مشاور خانواده نحوه تعامل افراد با سالمندان را با رعایت برخی شروط و نکات بهداشتی توضیح داد.



به دنبال محدود شدن رفت و آمدها به دلیل شیوع ویروس کرونا و همچنین کاهش ارتباط سالمندان با فرزندانشان، یک کارشناس و مشاور خانواده نحوه تعامل افراد با سالمندان را با رعایت برخی شروط و نکات بهداشتی توضیح داد. به گزارش تابناک، وزارت بهداشت تاکید ویژه ای بر مراقبت از سلامت جسمانی سالمندان دارد، لذا باید به طور ویژه ای از آن ها مراقبت کرد، اما در حال حاضر شواهد نشان می دهد زمانی که سالمندان با آشیانه خالی روبه رو می شوند، دچار افسردگی، خلق تنگ و اضطراب شده و همین موضوع می تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن آن ها شود.

شکوفه اوپار حسینی، کارشناس و مشاور خانواده درخصوص نحوه تعامل افراد با سالمندان در روزهای کرونایی به خبرنگاری ایسنا گفت:

محدود کردن رفت و آمدها خانواده ها با بزرگترهایشان (سالمندان) جهت کنترل چرخه انتقال ویروس کرونا و از طرفی دیگر تنهایی سالمندان افراد را بر سر دو راهی گذاشته است، مغز انسان طوری طراحی شده که وقتی اختلالات عصبی مانند ترس در آن فعال می شود، با حضور در جمع، غم و اضطراب فرد کاهش می یابد. در واقع ترس ها با حضور در جمع تسلی پیدا می کند.

در حال حاضر برخی سالمندان دچار ترس از بیماری کرونا شده اند و از سوی دیگر نیز فرزندانشان جهت حفظ نکات بهداشتی رفت و آمدشان را با آن ها محدود کرده اند و عملاً آن ها با آشیانه ای خالی روبه رو شده اند، این درحالیست که در این شرایط آن ها همچون کودک ترسیده ای هستند که به حال خود رها شده اند و گریه و بی قراری می کنند.

اگر خانواده ها دارای سالمندی هستند که سن او بیش از ۷۰ سال است و همسرش فوت کرده و پرستاری نیز از او مراقبت نمی کند باید بدانند که این سالمند همچون کودک ترسیده ای است که در خانه رها شده و سالمندانی با این شرایط، احتیاج دارند که فرزندانشان به آن ها سر بزنند و به صورت حضوری فرزندشان را ملاقات کنند. البته رفت و آمد و ملاقات با این سالمندان نیازمند رعایت برخی نکات بهداشتی است؛ افراد باید توجه کنند که فاصله ۱.۵ تا ۲ متری خود را حفظ کنند، ممکن است فرد سالخورده با به کار بردن جملاتی مانند اینکه «مگه من بمیرم چی میشه، بیا بوسه کنم» اصرار برای روبوسی داشته باشد که در این زمان فرد ملاقات کننده باید با لحنی صبورانه، آرام و با قاطعیت بگوید که «می دونم شما ترس از مرگ ندارید، اما موضوع بیماری است، ممکن است که با روبوسی و رعایت نکردن نکات بهداشتی شما بیماری شوی».

از آنجایی که مغز انسان ها بر پایه ارتباط شکل گرفته و زمانی که افراد احساس بودن و شنیده شدن را داشته باشند، می توانند خود را از نظر ذهنی آرام کنند، در این شرایط فرزندان باید روزی چندبار با والدین خود تماس تلفنی یا تصویری داشته باشند تا آن ها احساس تنهایی نکنند.

در این شرایط به نوعی خود را در خانه سرگرم کنند و ارتباطات خود با خانواده هایشان را به صورت غیرلمسی پیش ببرند. در عین حال نیز موارد معنوی را در خود تقویت کنند، زیرا زمانی که معنویت و عبادت تقویت شود آن ها حس می کنند قدرت برتری از آن ها مراقبت می کند که این موضوع به بهتر شدن حال آن ها کمک می کند.