



خاطره‌گویی احساس تنهایی سالمندان را کمتر می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان داد که خاطره‌گویی گروهی، احساس تنهایی سالمندان را کاهش می‌دهد و می‌تواند افسردگی سالمندی را کمتر کند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که خاطره‌گویی گروهی، احساس تنهایی سالمندان را کاهش می‌دهد و می‌تواند افسردگی سالمندی را کمتر کند.

به گزارش ایسنا، افراد با افزایش سن به تدریج برخی کارکردهای جسمی و روانی خود را از دست می‌دهند و محرومیت از فعالیت‌های اجتماعی سبب افزایش احساس تنهایی در سالمندان می‌شود.

احساس تنهایی تجربه‌ای ناخوشایند و احساس ذهنی کمبود کیفیت و کمیت در ارتباطات است. این احساس یک پدیده فراگیر است و ۲۵ درصد از کل جمعیت بالای ۶۵ سال آن را تجربه می‌کنند.

از آن جایی که انزوای اجتماعی و پذیرفته نشدن از سمت دیگران از علت‌های مهم بیماری‌های روانی در سنین سالمندی است، مسئله احساس تنهایی در سالمندان نیاز به توجه ویژه دارد.

درمان از طریق خاطره‌گویی، یکی از مداخله‌هایی است که برای افراد سالخورده به کار می‌رود. با یادآوری رویدادها، احساسات و تفکرات گذشته، فرد احساس لذت می‌کند و کیفیت زندگی او بالاتر می‌رود. از خاطره‌گویی گروهی به عنوان یک نوع روان‌درمانی گروهی استفاده می‌شود و عزت نفس و صمیمیت اجتماعی را افزایش می‌دهد.

با توجه به این نکات؛ پژوهشگران گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان با انجام مطالعه‌ای فراوانی حس تنهایی سالمندان مقیم آسایشگاه‌های استان گیلان را بررسی کردند و میزان تاثیر خاطره‌گویی را بر کاهش احساس تنهایی آن‌ها، مورد ارزیابی قرار دادند. «فائزه غلامی شیلسر»، «محمد اسماعیل پور» و «عاطفه بشرخواه»؛ پژوهشگرانی بودند که در انجام این مطالعه مشارکت داشتند.

در این مطالعه ۳۲ نفر از سالمندان آسایشگاه سالمندان و معلولان گیلان مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند و احساس تنهایی هر دو گروه با استفاده از پرسش‌نامه بررسی شد. سالمندان گروه مداخله در هشت جلسه خاطره‌گویی که دوبار در هفته برگزار می‌شد، شرکت کردند. بعد از پایان این هشت جلسه، احساس تنهایی هر دو گروه بار دیگر مورد ارزیابی قرار گرفت.

بررسی‌های این مطالعه نشان داد که خاطره‌گویی باعث کاهش احساس تنهایی سالمندان مقیم سرای سالمند گیلان می‌شود. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که این سالمندان احساس تنهایی زیادی دارند ولی در سالمندانی که هشت جلسه خاطره‌گویی شرکت کردند، این احساس تنهایی کمتر شده بود. در حالی که در سالمندان گروه کنترل، احساس تنهایی بیشتر شده بود.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ خاطره‌گویی گروهی به عنوان روشی پویا و تعاملی می‌تواند سبب کاهش افسردگی در سالمندان شود. در این روش سالمند شرکت فعال دارد و روابط اجتماعی او در گروه تقویت می‌شود. هر سالند با تعریف خاطرات خود و صحبت کردن در گروه اعتماد به نفس پیدا می‌کند و گاهی با احساس شادی و گاهی با احساس غم به تخلیه احساسات می‌پردازد. این روش در مراکز مراقبت از بیماران مزمن و سرای سالمندان به عنوان روشی ارزان و غیر دارویی قابل اجراست.

این پژوهشگران توصیه می‌کنند که آموزش این روش به خانواده‌ها می‌تواند به سلامت روان جامعه و بهبود حال سالمندان کمک کند.

یافته‌های این مطالعه به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «بررسی تاثیر خاطره‌گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان ایرانی» در آخرین شماره مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی همدان منتشر شده است.