

از «سالمندی مثبت» چه می‌دانید؟

سالمندی دورانی است که امکان دارد تغییرات عمده‌ای مانند تغییرات در عملکرد فیزیکی، ضعف شرکت در شبکه‌های اجتماعی،



سالمندی دورانی است که امکان دارد تغییرات عمده‌ای مانند تغییرات در عملکرد فیزیکی، ضعف شرکت در شبکه‌های اجتماعی، احساس افسردگی، افزایش وابستگی به دیگران و... در شرایط افراد رخ دهد، در این راستا برای جلوگیری از این مسائل به انجام فعالیت‌هایی برای دستیابی به سالمندی مثبت ارائه شده است. به گزارش آیسنا، مفهوم سالمندی مثبت برای توصیف روندی است مرکب از نگرش مثبت، احساس خوب بودن نسبت به خود، حفظ تناسب فیزیکی و سلامت و مشارکت فعال در زندگی در طی سالمند شدن. دوره سالمندی زمانی است که ممکن است تغییرات عمده‌ای مانند تغییرات در عملکرد فیزیکی، ضعف شرکت در شبکه‌های اجتماعی، احساس افسردگی، افزایش وابستگی به دیگران و... در شرایط فرد رخ دهد. داشتن یک نگرش مثبت؛ در این دوران به فرد کمک می‌کند تا تداوم احساس خوب بودن و توانایی مدیریت زندگی را تجربه کرده و با این توانایی به چرخه جدیدی از زندگی وارد شود. افراد دارای نگرش مثبت عمری طولانی‌تر، سالم‌تر و کیفیت زندگی بهتری خواهند داشت.

روش‌های دستیابی به سالمندی مثبت
برای پیشگیری، به تأخیر انداختن و کنترل چالش‌های فیزیکی، روانی، اجتماعی و فردی مواجه با سالمندی، روش‌های متفاوتی وجود دارد که به برخی از عمده‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

انتخاب یک نگرش مثبت:
طرز نگاهی که به سالمندی و به خود دارید بر دیدگاه‌تان نسبت به زندگی و بر میزان مشارکت اجتماعی‌تان تأثیر می‌گذارد، اگر بتوانید حق انتخاب داشته و روی ابعاد مهم زندگی خود تأثیرگذار باشید، سهم بیشتری از زندگی خواهید داشت.

فعال نگه داشتن قوای مغزی:
فعال نگه داشتن قوای فکری، سبب سالمندی مثبت در تمام عمر می‌شود. فعال نگه داشتن قوای فکری با کارهای ساده‌ای نظیر خواندن کتاب، یادگیری یک سرگرمی جدید و حل معما (مثل حل جدول) قابل انجام است. یادگیری مهارت‌های جدید تمرینی است برای مغز که توانایی فکر را ارتقاء می‌دهد.

تداوم ارتباطات اجتماعی:
ارتباطات اجتماعی و تعاملات بین فردی سبب تقویت سالمندی مثبت و نگرش خوب به زندگی می‌شود، عضویت در باشگاه‌های فرهنگی – اجتماعی و نظایر آن، انجام فعالیت‌های مشارکتی و اجتماعی داوطلبانه، حفظ رابطه با اقوام و دوستان، سبب پیشگیری از تنهایی و ارتقاء سلامت جسمی و روانی می‌شود.

کنترل استرس:
وجود استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی است. با وجودی که میزانی از استرس در زندگی لازم است اما زمانی که استرس از حد عادی بیشتر و مهارت‌های انطباقی ناکارآمد شوند، می‌تواند برای سلامت مضر شود. مقادیر زیاد استرس می‌تواند سبب ایجاد علائم عاطفی، رفتاری و حتی فیزیکی شود. علاوه بر اثر روی کلیت سلامت، استرس با تخریب سیستم ایمنی، خطر مشکلات جسمی و روانی را بالا می‌برد. توانایی کنترل استرس و مهارت مقابله با آن سبب پیش برد سالمندی مثبت است. برخی روش‌های خوب کنترل و مقابله با فشارهای روزمره عبارتند از حفظ طرز فکر امیدوارانه و مثبت با تمرکز روی جنبه‌های مثبت، پرداختن به حل مسئله و رسیدن به اهداف به جای منفی‌گرایی، مراقبت از خود، انجام تمرینات ورزشی، استراحت کافی و تغذیه سالم است.

گرفتن حمایت، در میان گذاشتن افکار با دیگران، افراد خانواده و دوستان، به شما برای کسب مهارت‌های انطباقی کمک می‌کند. حفظ آرامش، تنفس عمیق، بکارگیری مهارت‌های آرامش‌بخش بدن و فکر، استفاده از داده‌های کمکی جهت آرام کردن فکر از دیگر راه‌کارهاست.

انجام فعالیت‌های بدنی:
انجام تمرینات بدنی منظم به ارتقای سلامت و احساس بهیاشی کمک می‌کند. ورزش مداوم در هر سنی به تفکر مثبت کمک کرده، بهبود پس از بیماری را تسریع و خطر بیمار شدن را کم می‌کند. انجام تمرینات بدنسازی و تقویت بنیه عضلات، مفاصل، سبب ارتقاء قوای بدنی شده و تعادل و چابکی را بالا می‌برد.

مشغول شدن به طور روزمره در فعالیت‌هایی که نیاز به تحرک دارد برای فرد جذاب است (نظیر: خرید لوازم مصرفی، باغبانی وhellip;). راه مناسبی برای بیشتر فعال شدن است. یک فرد سالمند باید هر روز حداقل 30 دقیقه فعالیت ورزشی ملایم نظیر راه رفتن را انجام دهد.

انجام تمرینات گروهی هم چنین تعاملات اجتماعی را تقویت می‌کند و فرد عضو باشگاه‌های اجتماعی ورزشی با دامنه تعاملات بیشتر می‌شود. البته در سنین سالمندی هر نوع فعالیت ورزشی منظم می‌بایست با مشاوره و تحت نظارت دست‌اندرکاران ورزشی باشد.

انجام معاینات پزشکی منظم:
سالمندانی که مشکلات جسمی کمتری داشته باشند، کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت، به لحاظ بهداشت روانی سالم‌تر هستند و برای انجام فعالیت‌های روزمره محدودیت کمتری دارند. با انجام معاینات پزشکی منظم، فعالیت‌های پیشگیرانه (مانند: عدم استعمال دخانیات و سایر عوامل خطرزا) و انجام بررسی‌های منظم (آزمایشات خون، اوره، معاینات دندان، تست قندخون، فشارخون وhellip;) احتمال روند بیماری‌های مزمن کاهش خواهد یافت.

تغذیه سالم:
تغذیه سالم و داشتن رژیم غذایی تنظیم شده و متعادل (به لحاظ نسبت کربوهیدرات، چربی، پروتئین، املاح وhellip;) سبب

تنظیم وزن، جلوگیری از چاق شدن و احتمال مشکلات سلامتی مرتبط نظیر دیابت را کم می کند. وزن متعادل هم چنین سطح انرژی را بالا برده امکان مشارکت فرد در فعالیت های روزمره را بیشتر می کند.

چشم انداز سالمندی مثبت دستیابی به جامعه ای است که در آن افراد امکان دارند به طور مثبت سالمند شوند، کرامت و منزلت افراد سالمند بالا است و به عنوان عضو محوری خانواده و اجتماع محسوب می شوند.

برای دستیابی به سالمندی مثبت محورهایی از قبیل سلامت، تأمین مالی، استقلال، احساس رضایت فردی، امنیت فردی و محیط زندگی مناسب سازی شده لازم هستند.

انتهای پیام