

## سالمندان تنها را دریابید



پیرزن‌ها و پیرمردها وقتی تنها می‌شوند، شرایط زندگی‌شان کاملا تغییر می‌کند، نسبت به دیگران حساس‌تر می‌شوند و احساس می‌کنند بچه‌ها آنها را فراموش کرده‌اند؛ حتی اگر هر روز هم به آنها سر بزنند.

پیرزن‌ها و پیرمردها وقتی تنها می‌شوند، شرایط زندگی‌شان کاملا تغییر می‌کند، نسبت به دیگران حساس‌تر می‌شوند و احساس می‌کنند بچه‌ها آنها را فراموش کرده‌اند؛ حتی اگر هر روز هم به آنها سر بزنند.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «از زمانی که شوهرش از دنیا رفته، گوشه گیر شده است. این را اطرافیانش هم متوجه شده‌اند. احساس می‌کرد از زمانی که تنها شده دیگر بچه‌ها آن طور که باید او را تحویل نمی‌گیرند. توقعش از بچه‌ها بیشتر شده بود و مدام تصور می‌کرد باری به دوش بچه‌هاش شده است. گاهی در تنهایی خودش اشک می‌ریخت اما جلوی بچه‌ها سعی می‌کرد محکم باشد. دیگر حوصله نوه‌هایش را نداشت. انگار هر بار که آنها بازی می‌کردند، روی مخ او راه می‌رفتند. سال‌ها زندگی مشترک مثل فیلم از جلوی چشمانش رد می‌شد. دلش می‌خواست زمان برمی‌گشت و او دوباره دست‌های پیرمرد را در دستش لمس می‌کرد. تازه یاد گرفته بود چطور با تلفن همراهش تاکسی بگیرد. هر وقت فرصت داشت، مسیر بهشت زهرا را می‌رفت و خودش را به مزار او می‌رساند. گریه می‌کرد و حسرت می‌خورد. پیرزن‌ها و پیرمردها وقتی تنها می‌شوند، شرایط زندگی‌شان کاملا تغییر می‌کند، نسبت به دیگران حساس‌تر می‌شوند و احساس می‌کنند بچه‌ها آنها را فراموش کرده‌اند؛ حتی اگر هر روز هم به آنها سر بزنند.

زندانی شدن در قفس تنهایی

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که تنها شدن سالمند پس از یک عمر زندگی مشترک با همسرش، بزرگ‌ترین ضربه روحی به آنها به شمار می‌رود. این افراد بعد از فوت همسرشان دیگر انگیزه‌ای برای شادی ندارند، خودشان را در قفس تنهایی زندانی می‌کنند و این بچه‌ها و خانواده و اطرافیان هستند که باید شرایط را برای آشتی دوباره این سالمند با زندگی فراهم کنند.

احساس نزدیکی به مرگ

محمد زمانی، متخصص طب سنتی به جام جم توضیح می‌دهد که مرگ، موضوعی طبیعی است اما وقتی فردی در سالمندی همسر خود را از دست می‌دهد، احساس نزدیکی بیشتری به مرگ می‌کند و این برای او دردناک است. این در حالی است که در سالمندی بدن فرد میانسال نیز دچار افت در عملکرد می‌شود و این کاهش قوه عملکرد و بروز بیماری‌ها، این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که به مرگ نزدیک‌تر شده است.

این پزشک به این نکته اشاره می‌کند که مرگ همسر برای سالمند استرس بالایی ایجاد می‌کند و آسیب‌پذیری را در او افزایش می‌دهد و در توضیح آن می‌گوید: «فرد سالمند به دلیل مشکل جسمی و کهولت سن نمی‌تواند پس از مرگ همسر برای خودش سرگرمی ایجاد کند و این سبب می‌شود او احساس کند با مرگ فاصله زیادی ندارد.»

سالمند را در غم تنهایی‌ها نکنید

زمانی با توضیح اینکه برخی سالمندان از شخصیت با ثبات تری برخوردارند و پس از مرگ همسر می‌توانند خودشان را تا حدود زیادی مدیریت کنند، ادامه می‌دهد: «اما همه سالمندان این طور نیستند و شرایط روحی و جسمی‌شان سبب می‌شود نتوانند نقش خود را با تغییر شرایط، پیدا کنند. آنها افرادی متوقع‌تر نسبت به قبل می‌شوند و از فرزندان‌شان انتظار دارند وقت بیشتری را به ایشان اختصاص دهند.»

او تاکید می‌کند این افراد بیشتر افسرده می‌شوند و این افسردگی سبب بروز سوء تغذیه در آنها شده و آنها را در برابر بیماری‌ها ضعیف‌تر می‌کند. این ماجرا وقتی پررنگ‌تر می‌شود که شرایط مالی سالمندی که همسرش را از دست داده خیلی هم خوب نباشد و او مجبور شود از فرزندانش برای گذران زندگی یا تامین هزینه‌های زندگی کمک بگیرد.

بچه‌ها هوای والد تنها را بیشتر داشته باشند

زمانی به این نکته اشاره می‌کند که خانواده‌ها در چنین مواردی بیش از گذشته باید هوای پدر و مادر تنهای خود را داشته باشند. «افسردگی یکی از مهم‌ترین عوارضی است که تنهایی سالمند با خود به همراه می‌آورد و در این میان این بچه‌ها هستند که می‌توانند مانع بروز این عارضه روانی شوند. هر قدر سالمند تنها با فرزندان و خانواده خود بیشتر رفت و آمد داشته باشد، افسردگی کمتر و حال روحی بهتری خواهد داشت. این رفت و آمدها سبب می‌شود سالمند تنها فکر نکند عمرش را صرف بچه‌هایش کرده و حالا بچه‌ها تنها رهایش کرده‌اند. شاید جوان‌ترها این موضوع را خیلی درک نکنند اما همین تماس‌های تلفنی یا چنددقیقه سرزدن به پدرومادر، تأثیری شگرف در روحیه پدرومادر تنها دارد.»

ارتباط با دوستان تان را قطع نکنید

این متخصص طب سالمندی تاکید می کند: «سالمندان یک راه دیگر هم برای افزایش روحیه خود دارند و آن هم ارتباط با دوستان شان است. اصولاً سالمندان طرز تفکر مشترکی دارند و خاطرات یا دردهای مشترکی دارند که این می تواند باب گفت وگویی میان آنها را باز کند. این گونه فرد سالمند این احساس را در خود ایجاد می کند که تنها نیست و افرادی هستند که درد او را متوجه می شوند. این ماجرا احساس بهتری به آنها می دهد. این رفت و آمدها و گفت وگویی سالمند با دوستانش می تواند بار فشار فرزندان را نیز کم کند و پدر یا مادر سالمند توقع کمتری از آنها داشته باشد.»

در برخورد با سالمند باید یک موضوع را مد نظر قرار دهید، این که سالمند کودک نیست. گاهی برخی از ما فراموش کرده ایم این پدر یا مادر شأن خاصی دارند که در رفتار باید مواظب باشیم این منزلت به خطر نیفتد و طوری برخورد نکنیم آنها را رنجیده خاطر کنیم.»