

تنهایی در روزهای آلوده

سالمندان می‌گویند تنهاتر شده‌اند، کرونا تنهایشان کرد و حالا آلودگی هوا بیش از پیش خانه‌نشین‌شان کرده، انگار بر این چرخه تنهایی‌شان پایانی نیست.



سالمندان می‌گویند تنهاتر شده‌اند، کرونا تنهایشان کرد و حالا آلودگی هوا بیش از پیش خانه‌نشین‌شان کرده، انگار بر این چرخه تنهایی‌شان پایانی نیست.

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «با اصرار بچه‌هایش شهر کوچک محل زندگی اش در شمال کشور را ترک کرد تا به اصطلاح تنها نماند و بچه‌هایش که همه ساکن تهران هستند، کمی به او رسیدگی کنند. دکتربیرندش و به کارهای درمانی اش برسند اما آلودگی هوای تهران چنان خانه‌نشین و افسرده اش کرده که دوباره التماس می‌کند به شهرش برگردد. به نظرش تنهایی اینجا تنهایی بدتری است. تنهایی با هوای آلوده.»

ملیحه خانم چند سالی است ساکن یک شهر کوچک در شمال ایران شده بس که هوای آلوده تهران اذیتش می‌کرد، اما بچه‌ها که همه ساکن تهران هستند از او می‌خواهند دست کم چند ماه در سال را پیش‌شان بگذرانند و تنها نماند: «از روزی که آمده ام تهران جز روزهایی که دکتر و بیمارستان رفته ام بقیه روزها بچه‌ها به من می‌گویند توی خانه بمان، چون هوا آلوده است مگر چقدر می‌توانم توی خانه بمانم. نفسم توی خانه هم یک جور دیگر می‌گیرد. مدام می‌گویند هوا آلوده است و برایت ضرر دارد. چند روزی می‌رفتم توی پارک محل راه می‌رفتم چند دوست همسن و سال هم پیدا کرده بودم و با آنها حرف می‌زدم اما همان هم گفتند برو برایت ضرر دارد. حداقل توی شهری که زندگی می‌کنم درست است تنها زندگی می‌کنم اما چند روز در هفته از در خانه می‌توانم بیرون بروم و با دوستانم حرف بزنم. زندگی توی تهران برای ما سالمندان خیلی سخت است اصلاً برای همین بود که تصمیم گرفتم از این شهر بروم. اینجوری که بیشتر تنها مانده ام.»

خیلی از خوشحالی فروکش کردن موج کرونا برای سالمندان نگذشته که به سرعت آلودگی هوا آنها را نگران و تنها کرده. سالمندانی که می‌توانستند حالا بعد از پایین آمدن آمار کرونا کمی با خیال راحت به فعالیت روزمره بپردازند یا برای ورزش به پارک‌ها برگردند اکنون دلهره جدیدی پیدا کرده‌اند: آلودگی هوا. همان دود سمی خاکستری رنگی که این روزها به چشم هم دیده می‌شود وقتی پایت را از خانه بیرون می‌گذاری کدری و ناخوشایندی اش تمام وجودت را دربرمی‌گیرد و حال خوشت را از بین می‌برد. درختان زرد و نارنجی در تهران دیگر رنگی ندارند و به رنگ خاکستری درآمده‌اند. کوه‌های تهران در میان این همه دود ناپیدا شده و مردمی که با چشمان قرمز و سردرد شدید ناشی از سرب، بی‌حال و حوصله‌تر از قبل شده‌اند و در این بین سالمندان بیش از بقیه آسیب می‌بینند.

آقا محمد مشکل ریوی دارد در عین حال سه سال قبل کمرش را هم عمل کرده و دکتر توصیه کرده روزانه چند دقیقه ای پیاده روی کند: «چطور در این هوا بیرون بروم؟ از یک طرف مشکل ریه و تنفس دارم و از طرف دیگر برای درد کمرم باید حتماً پیاده روی کنم وگرنه ماهیچه‌هایم مدام تحلیل می‌روند. آنها که ویلایی چیزی دارند خوش به حال‌شان چند ماهی از این شهر می‌روند. اما ما که مجبوریم در تهران بمانیم واقعاً زمستان‌ها خفه می‌شویم. گاهی صبح خیلی زود می‌روم پارک و قدم می‌زنم اما کسی نیست و تنهایی بدجوری دلم می‌گیرد اصلاً روزهای آلوده پارک برای سالمندان خیلی دلگیر است کسی نیست و اگر هم بروی قدمی بزنی تنها هستی. خداییش حق مان نیست این آخرین سال‌های عمر هم در عذاب بگذرانیم آن از کرونا که دو سال زندگی مان را این جور گرفت و این هم از زمستان تهران.»

آقا مهدی تنها زندگی می‌کند و تا همین چند وقت پیش دلخوشی کوچکش قدم زدن با همسایه‌های قدیمی در پارک محله بود: «الان پسر من می‌آید من را یکی-دو روز در هفته به لواسان یا دربند می‌برد که قدم بزنم می‌داند چقدر به بیرون رفتن نیاز دارم. دو سال پیش خانمم فوت کرد و تنهایی و توی خانه ماندن عذابم می‌دهد. با همسایه‌ها که پارک می‌رویم خیلی دلم باز می‌شود اما هوا که آلوده می‌شود خیلی‌ها از ترس بیرون نمی‌آیند. نمی‌دانم چقدر در روزهای آلوده دلم می‌گیرد. همه چیز کدر و تیره می‌شود و آدم دلش می‌پوسد. چقدر همه ما به هوای خوب نیاز داریم. کاش همه کمی رعایت کنند و دست به دست هم بدهند تا هوا کمی تمیز شود. هر کدام مان یک یا دو بار در هفته ماشین بیرون نیاوریم هوا تمیز می‌شود.»

پروانه بیگی، روانشناس، که بر روانشناسی دوره سالمندی کار می‌کند درباره روزهای سختی که سالمندان در روزهای آلوده می‌گذرانند، می‌گوید: «من دلگیری سالمندان در روزهای آلودگی هوا را دیده‌ام. وقتی هوا آلوده است آنها افسرده‌تر و غمگین‌تر از روزهای دیگر هستند. انگار هوای آلوده مستقیم روی احوال‌شان اثر می‌گذارد. خیلی‌ها خودشان را توی خانه حبس می‌کنند و

برخی هم با وجود بیماری باز هم بیرون می آیند که در هر دو حالت به ضررشان است بویژه آنها معاشرت اندک شان را هم از دست می دهند و باز تنهاتر از قبل می شوند. برخی از سالمندان به همان گپ و گفت وگویی توی پارک با دوستان شان راضی هستند و دوری از دوستان شان غمگین شان می کند.»

خانواده ها چگونه باید در این شرایط به سالمندشان کمک کنند؟ او در این باره می گوید: «همه باید کمک کنند و این طور نباشد که در این شرایط سالمند را به حال خودش رها کنند. اگر یکی از اعضای خانواده توانش را دارد در این شرایط برای سفر سالمند برنامه ریزی کند و چند روزی او را از شهر دور کند. دیگری اگر می تواند یک یا دو بار در هفته سالمند و دوستانش را به اطراف تهران ببرد تا آب و هوایی عوض کنند. هر کس به سهم خودش و بر اساس توانایی خودش باید کاری انجام دهد. شاید همه این کارها چند روز و یا چند ساعت از وقت افراد خانواده را بگیرد اما به طول عمر زندگی سالمند کمک می کند. همچنین افراد سالمند می توانند در روزهای آلوده در فضاهای سرپوشیده و سربسته با تهویه مناسب ورزش کنند. آنهایی هم که در منزل دستگاه تردمیل یا دوچرخه ثابت دارند، می توانند از آنها استفاده کنند و اگر ندارند با حرکاتی مانند راه رفتن درجا و رفت و برگشت در دو الی سه قسمت در طول روز به مدت یک ربع تا ۲۰ دقیقه می توانند در خانه تحرک داشته باشند. البته بهتر است سالمندان با توجه به آلودگی هوا حتی در منزل زمان این تمرینات هوایی را کم و شدت تحرک را پایین بیاورند اما متوقف نکنند.»

تمرینات تقویت عضلات با وزنه سبک و کش یا دو بطری آب معدنی به عنوان وزنه هم برای تقویت مفاصل مفید است.

اما در کنار ورزش برای کاهش تأثیرات مضر آلودگی هوا تغذیه مناسب هم برای سالمندان لازم است: «سالمندان در این شرایط از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنند. پیاز و سیر که آنتی اکسیدان زیادی دارد برای بدن مفید است. همچنین از ویتامین های آ، ای و سی استفاده کنند. مایعات بیشتری بنوشند؛ بویژه چای سبز در دفع سموم بدن بسیار مفید است. فرضیه ای وجود دارد که در زمان آلودگی هوا، مصرف لبنیات و شیر، خطرناک است اما این طور نیست. توصیه می شود که سالمندان برای جلوگیری از تأثیر مخرب آلودگی، از لبنیات استفاده کنند. برای جذب کلسیم بیشتر و مصرف کم تر چربی، بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده کنند تا کلسیم بیشتری جذب شود. کلسیم موجود در شیر، فرایند جذب مواد فلزی مانند سرب را کاهش می دهد. سالمندانی که مشکلات ریوی دارند، حتماً قبل از مصرف، با دکترشان مشورت کنند. همچنین اگر سالمند بیرون رفت و حالش بد شد، سریع خودش را به مراکز اورژانسی برساند.»

سالمندان می گویند تنهاتر شده اند، کرونا تنهایشان کرد و حالا آلودگی هوا بیش از پیش خانه نشین شان کرده، انگار بر این چرخه تنهایی شان پایانی نیست.»