

روان شناسي سالمندي



سالمندي سیرطبیعی بشر است؛ با بهبود وضع بهداشت جوامع در کل دنیا، تعداد سالمندان رو به افزایش است. در نتیجه عمر بشر طولانی‌تر می‌شود و هر چه زاد و ولد کمتر شود به تعداد سالمندان نیز افزوده می‌شود.

جام جم آنلاین: سالمندي سیرطبیعی بشر است؛ با بهبود وضع بهداشت جوامع در کل دنیا، تعداد سالمندان رو به افزایش است. در نتیجه عمر بشر طولانی‌تر می‌شود و هر چه زاد و ولد کمتر شود به تعداد سالمندان نیز افزوده می‌شود.

اما آنچه درباره تفاوت سالمند و جوان باید بدانیم، این است که سیستم روحی و روانی سالمند با جوان فرق می‌کند. سالمندان معمولاً حساس و زودرنج هستند، چون دوست دارند جایگاه خود را حفظ کنند، در حالی که گاهی از طرف دیگران رعایت حال آنها نمی‌شود.

سالمندان در زمینه روانپزشکی دچار آسیب‌پذیری می‌شوند و معمولاً برای افسردگی آمادگی دارند. غمگینی آنها طبیعی نیست و بیشتر از جوان‌ها افسرده می‌شوند و این ناراحتی در وضع خواب و اشتهايشان تأثیر دارد.

مثلاً سالمندي که دیابت دارد، به علت روحیاتش، رعایت مسائل را نمی‌کند و خیلی اوقات به رفتار دیگران عکس‌العمل نشان می‌دهد تا توجه آنها را جلب کند، مثلاً قرصش را نمی‌خورد تا کمی ناراحتی پیدا کند و به جلب توجه اطرافیان‌ش منجر شود.

سالمندي يك بیماری نیست، ولي می‌تواند به نوعی بیماری منجر شود و دوره‌ای به نام پیری را ایجاد کند که در آن نیازمندی به مراقبت‌های متعدد پرستاری يك ضرورت تلقی شود.

شناخت روحیات سالمندان کمک می‌کند تا نحوه برخورد با آنها اصلاح شود. با سالمندان باید مشورت شود تا هویت آنها حفظ شود.

به این ترتیب آنها احساس بزرگی پیدا می‌کنند و اعتماد به نفس‌شان بیشتر می‌شود و از سالمندي خود احساس لذت می‌کنند.