



دلم گرفته تر از آسمان پاییز است

دستم را بلند می‌کنم و جلوی صورتم می‌گیرم. لرزش دستانم غیرقابل کنترل شده است. آیا پارکینسون در انتظار من است؟

جام جم آنلاین: دستم را بلند می‌کنم و جلوی صورتم می‌گیرم. لرزش دستانم غیرقابل کنترل شده است. آیا پارکینسون در انتظار من است؟ به عکس‌هایی که روی دیوار گذاشته‌ام نگاه می‌کنم. همه آنها رفته‌اند. همسر، دو پسر و دو دخترم.

بعضی‌ها مرده‌اند و بعضی‌ها خیلی دورند، طوری که سالی یکی دو بار بیشتر نمی‌بینمشان. دسته‌های صندلی را می‌گیرم و یک یاعلی می‌گویم که درد زانوهایم را فراموش کن و از جا بلند می‌شوم. دستمالی برمی‌دارم تا غبار عکس‌ها را پاک کنم.

سرگرمی من حرف زدن با آنهاست. حاجی توی عکس قیافه گرفته و خیلی جدی به من نگاه می‌کند. انگار مثل همیشه می‌گوید: خانم تا مردت هست نمی‌خواهد هیچ نگران باشی. خودم هر چه بخوامی برایت فراهم می‌کنم. حاجی را نگاه می‌کنم و یادم می‌آید که هیچ سفری را بدون من نمی‌رفت و اگر می‌رفت هم به دلش نمی‌نشست.

حاجی جان کجایی که ببینی تا سر کوچه لنگان لنگان می‌روم که یک دانه نان بخرم. برای این که خورد و خوراک روزانه را تهیه کنم باید از درد اشک بریزم. آخر هم مرا تنها گذاشتی.

در همه سفرها با او بودم غیر از این یکی؛ سفر آخرت!

دستمال روی عکسش می‌کشم و برایش رحمت می‌فرستم و سراغ عکس محمود می‌روم. محمود، بزرگ‌ترین پسر سرطان داشت.

تازه نامزد کرده بود که این خبر را به ما دادند. دنیا روی سرمان خراب شد. خانواده عروس پا پس کشیدند و خودت هم از زندگی عقب نشست. دیگر امیدی نداشتی مادر. چقدر برایت دعا کردم، اما نشد. قسمت این بود که خدا تو را ببرد پیش خودش.

حالا دستمال را روی گرد و غبار عکس سوم می‌کشم. حمید توی دشتی از شقایق در کنار تازه‌عروزش نشسته است. عکس قشنگی است.

یادم نمی‌رود که چه شور و اشتیاقی داشتی مادر. حالا کجا داری سیر می‌کنی؟ هیچ حواست به مادرت هست؟ فهمیدی وقتی توی تصادف از دست دادمت چه کشیدم... فهمیدی غم شما دو تا دل ما را خون کرد و پدرت را کشت؟ اگر می‌دانستی پسر کوچولویت چه یلی شده برای خودش، اما ناپدری‌اش نمی‌گذاشت زیاد با ما رفت و آمد کند. ما هم نمی‌خواستیم کار را به شکایت برسانیم. بچه که مادر بزرگش را نبیند مهرش به دلش نمی‌افتد. برای همین است که من بی‌کس و تنها افتاده‌ام گوشه خانه.

دستمال روی قاب‌های آخری می‌رقصد و عکس دو دخترم در لباس عروس می‌درخشد.

دختر هم که مال مردم است. یکی را فرستادم آن سر دنیا و یکی را فرستادم شهر غریب. کاش دختر به غریبه نمی‌دادم.

خدایا شکرت. چهار فرزند به من دادی انگار که هرگز نداده بودی.

اشک از چشمانم جاری می‌شود و این سرانجام مرور هر روزه عکس‌هاست. تنهایی و غم عمیق ماندن و بی‌کسی.

آنها زیاد گریه می‌کنند، اشتها ندارند، زیادی به یک نقطه خیره می‌شوند و دیگر حوصله معاشرت هم ندارند. سالمندان دلایل زیادی دارند برای افسردگی.

این اختلال در دوران سالمندی نیز بسیار شایع است. تقریباً یک‌چهارم افراد 65 سال و بالاتر از افسردگی رنج می‌برند و افسردگی یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش کیفیت زندگی سالمندان است.

افسردگی زنانه و مردانه

تحقیقات نشان می‌دهد قبل از رسیدن به سن یائسگی، در خانم‌ها به طور معمول آمار افسردگی بیش از آقایان است، اما در پی بازنشسته شدن یا از کار افتاده شدن آقایان در سنین بالاتر یعنی همان دورانی که خودشان به آن «با زن نشستگی» می‌گویند! و با توجه به فشارهای ناشی از موارد گوناگون که اغلب روی آقایان بیشتر است مانند مسائل درمانی یا هزینه‌های زندگی، تامین مسکن و... بروز افسردگی در آقایان بیشتر می‌شود و در سنین سالمندی تقریباً آمار افسردگی سالمندی در خانم‌ها و آقایان برابر می‌شود.

متأسفانه آمار بالای افسردگی در خانم‌های سالمندی بیش از 70 درصد است. در حالی که افسردگی در میان سالمندانی که در منزل خودشان یا با اعضای دیگر خانواده زندگی می‌کنند، حدود 30 درصد گزارش شده است. زنان و مردان خانم‌های سالمندان دلایل مشترکی برای افسردگی دارند.

دلایل روحی و اجتماعی

بیش از هر چیز مسائلی که در وجود خودتان یا در اطراف شما روحان را می‌آزارد، می‌تواند موجب افسردگی شود که با شناختن آنها می‌توانید چاره‌ای برایشان ببینید.

* انزوا و تنهایی به دلیل کاهش روابط اجتماعی و مشکلات جسمی

* از دست دادن انگیزه و هدف و احساس بی‌هویتی به دلیل بازنشستگی یا محدودیت‌های فیزیکی در انجام فعالیت‌ها

* وحشت از مرگ و نگرانی به دلیل مشکلات مالی یا جسمی

افسردگی ناشی از بیماری

گاهی افسردگی به شکل مستقیم یا غیرمستقیم از بیماری ناشی می‌شود، یعنی بعضی بیماری‌ها افسردگی به همراه دارد یا درمان برخی بیماری‌ها و داروهای آنها سبب افسردگی می‌شود. اگر شما مبتلا به این بیماری‌ها یا در حال مصرف این داروها هستید بهتر است با پزشک خود در مورد حالات روحی‌تان مشورت کنید:

مشکلات قلبی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین B12، اسیدفولیک، آلزایمر، پارکینسون، دیابت، لوپوس و بیماری سرطان افسردگی ایجاد می‌کند.

همچنین داروهای استروئیدی و هورمونی، داروهای بیماران مبتلا به آرتروز، داروهای پایین‌آورنده فشار خون، داروهای تجویزی بیماران قلبی، داروهای بیماران مبتلا به سرطان و مسکن‌ها می‌تواند علائم افسردگی پدید آورد.

وقتی افسرده می‌شوید

گاهی حتی خودتان هم نمی‌دانید افسرده‌اید و فکر می‌کنید همیشه همین خلق و خو را داشته‌اید. اگر می‌خواهید بدانید افسرده شده‌اید یا نه این علائم را در خود بررسی کنید:

حس دلتنگی، خستگی، کاهش وزن و اشتها، اختلال در خواب، احساس بی‌ارزشی و سربار بودن، تصور مدام مرگ، کاهش یا عدم علاقه به سرگرمی‌ها و تفریحات پیشین، گوشه‌گیری و کناره‌گیری از اجتماع، دردهای بی‌دلیل و ناگهانی، حس ناامیدی و درماندگی، ضعف حافظه، رنجش و تحریک‌پذیری، بی‌توجهی به غذا خوردن، مصرف نکردن داروها و بی‌توجهی به بهداشت شخصی.

سخنی با خانواده و مراقبان

مراقبت از سالمند پیش از این‌که یک انجام وظیفه باشد یک کار انسانی است که قبل از همه برای خود شخص مراقب مفید است. هر کار سختی که در زندگی تقبل می‌کنیم، اول از همه برای ارتقای روحی و کمال شخصیتی ما نقش دارد و این موضوع حتی در تحقیقاتی که در مورد حس درونی مراقبان و خانواده‌های سالمندان صورت گرفته ثابت شده است.

بنابراین کارتان را با عشق و علاقه آغاز کنید و بدانید یک روز هم شما دنبال نگاه مهربانی می‌گردید که شما را تر و خشک کند و به حرف‌هایتان با لبخند گوش دهد.

سالمند قبل از هر مراقبتی به محبت شما نیاز دارد. چشمان با توجه و لبخندی از سر محبت او را خیلی زود با شما صمیمی می‌کند.

سالمند را به دلیل احساساتش سرزنش نکنید و او را امیدوار کنید. او را نزد پزشک آگاه و باتجربه برده و در طول دوره درمان او را همراهی کنید.

او را به قدم زدن، فعالیت‌های هنری، دیدن فیلم یا رفتن به موزه و هر آنچه باعث فعال نگه داشتن ذهن و جسم او شود ترغیب کنید.

می‌توانید با هم بازی‌های دونفره ترتیب دهید. شطرنج، بازی با کارت‌ها و حل جدول سرگرمی‌های خوبی است.

برنامه‌های جمعی برای او ترتیب دهید و با ملایمت او را به این کار تشویق کنید.

سعی کنید رژیم غذایی او مملو از سبزیجات، میوه، حبوبات و پروتئین کافی باشد.

دوره درمانی افسردگی را حتماً کامل کنید و وعده‌های دارو را سر موعد به او بدهید. 80 درصد بیماران افسرده با همین داروها کاملاً درمان می‌شوند.

حمایت‌های اجتماعی و روان‌درمانی نیز در رفع بسیاری از عوامل افسردگی موثر است. (جام جم - ضمیمه چارچوبیاری)

ماندانا ملاعلی