

افسردگی در کمین سالمندان



بررسی‌ها نشان می‌دهد برای آن که شادی از زندگی سالمندان رخت برنبد، باید خانواده و اطرافیان به او کمک کنند تا به احساس رضایت فیزیکی و روحی برسد. رضایت فیزیکی با تامین احتیاجات ضروری سالمند، اما متناسب با شرایط جسمی و با در نظر گرفتن بیماری‌ها و کاهش توانایی‌هایش تامین می‌شود.

جام جم آنلاین: بررسی‌ها نشان می‌دهد برای آن که شادی از زندگی سالمندان رخت برنبد، باید خانواده و اطرافیان به او کمک کنند تا به احساس رضایت فیزیکی و روحی برسد. رضایت فیزیکی با تامین احتیاجات ضروری سالمند، اما متناسب با شرایط جسمی و با در نظر گرفتن بیماری‌ها و کاهش توانایی‌هایش تامین می‌شود. از سوی دیگر باید دانست که سالمندان بشدت در معرض افسردگی قرار دارند و تشخیص نشانه‌های اولیه افسردگی در آنها به پیشگیری از عوارض بعدی این بیماری روحی و از دست رفتن حس شادی و آرامش سالمند کمک می‌کند.

دکتر هوشنگ بیضایی، فوق تخصص طب سالمندی در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که سالمندان به ظاهر سالم و قوی را نیز گرفتار می‌کند، افسردگی است که از نشانه‌های اولیه آن بی‌خوابی، امتناع از خوردن غذا، صحبت نکردن با اطرافیان و حتی جواب ندادن سلام آنهاست. البته این بیماری با تشخیص سریع و آغاز درمان‌های روانپزشکی قابل کنترل و درمان است.

خدمات متناسب با نیازهای سالمند

بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که سالمندان باید بیاموزند چگونه منفی‌نگری را از خود دور کنند، چرا که هر چه این افراد شادتر باشند، عمر طولانی‌تری نیز دارند، اما در کنار این نکته نقش اطرافیان و خانواده سالمند در تامین نیازهای ضروری او بسیار پررنگ می‌شود؛ تامین نیازها و ارائه خدماتی که باید با صبوری، عطوفت و تقبل هزینه‌ها از سوی اطرافیان یک سالمند صورت بگیرد.

دکتر بیضایی با تاکید بر این که تغذیه مهم‌ترین نیاز سالمند و ضروری‌ترین عامل در تامین رضایت اوست، می‌افزاید: از نظر روان‌شناختی، غذا خوردن تنها لذت سالمند تا آخرین روز زندگی اوست. تامین رضایت سالمند از غذایی که می‌خورد با توجه اطرافیان به نیازهای جسمی و فیزیکی او در کنار توجه به بیماری‌های فرد سالمند ضروری است.

این متخصص طب سالمندی اضافه می‌کند: غذای سالمند باید نرم، سبک و مقوی باشد و از تنوع کافی و متناسب با شرایط فیزیکی شخص کهنسال برخوردار باشد. سالمندان از خوردن غذاهایی که برایشان سخت باشد، امتناع می‌کنند، پس در صورتی که دچار لرزش دست باشند یا نتوانند به تنهایی غذایشان را بخورند، باید حتماً از کمک دیگران هنگام غذا خوردن بهره بگیرند. فراموش نکنیم که تامین رضایت غذایی سالمند یکی از عوامل موثر در شاد بودن او خواهد بود.

لباس‌های شاد و متناسب با سلیقه سالمند

به گفته دکتر بیضایی، کهنسالان با خاطرات گذشته خود زندگی می‌کنند و بر اساس آن بشدت تمایل دارند که همچنان لباس‌های قدیمی و حتی کهنه خود را حفظ کنند و بپوشند. پس اطرافیان سالمند هرگز نباید او را مجبور به پوشیدن لباس‌هایی کنند که متناسب با سلیقه‌اش نیست. پس باید سالمندان را با زبانی نرم و همراه با علاقه و احترام نسبت به سلیقه آنها برای پوشیدن لباس‌های نرم، سبک و دارای رنگ‌های شاد ترغیب کرد.

تامین راحتی و ایمنی محل خواب

گرچه پژوهشگران معتقدند افراد سالمند به اندازه جوانان احتیاج به خواب ندارند، اما خواب منظم و باکیفیت در بهبود عملکرد روزانه فرد سالمند بسیار موثر است، چه بسا در بسیاری موارد اختلالات خواب سبب بیماری‌های اعصاب و روان و حتی تنگی نفس و بی‌قراری می‌شود. حتی بررسی پژوهشگران نشان داده است در یک سال خطر زمین خوردن به میزان دو بار یا بیشتر در زنان سالمندی که پنج ساعت یا کمتر در طول شبانه‌روز می‌خوابند، 50 درصد بیشتر از دیگران است.

دکتر بیضایی می‌گوید: ایجاد راحتی در محیط خواب و دسترسی آسان و ایمن به دستشویی بخصوص در شب‌ها از مهم‌ترین نیازهای سالمندان است. از آنجا که سالمندان دچار اختلال در دستگاه تنظیم حرارت بدن‌شان هستند، بهتر است که هنگام خواب لباس‌های سبک و گرم بپوشند و در اتاق دارای تهویه مناسب بخوابند.

آنها احترام و توجه می‌خواهند

شاید یک جوان براحتی بتواند بی‌توجهی یا بی‌احترامی اطرافیان را فراموش کند، اما یک شخص سالخورده از نظر روان‌شناختی و عاطفی نسبت به بی‌توجهی، بی‌محبتی و حرمت‌شکنی اعضای خانواده‌اش بسیار آسیب‌پذیر است. یک سالمند باید با احساس توجه و محبت اطرافیان، شب‌ها به خواب برود و با اشتیاق و شادی، صبح‌ها برخیزد.

دکتر بیضایی تأکید می‌کند: دعوت از آنها برای شرکت در مراسم و مهمانی، گرچه خودشان از حضور امتناع کنند و قرار گرفتن آنها در محیط‌های شاد و حتی گوش دادن آنها به موسیقی‌هایی که متناسب با سلیقه‌شان است، در ایجاد روحیه شاد و مثبت‌اندیش بسیار موثر است.

مرز فعالیت‌های بدنی سالمند تا کجاست؟

بی‌شک یک سالمند دارای محدودیت‌های فیزیکی و جسمی زیادی برای انجام فعالیت‌های ورزشی و تحرکی است.

بخصوص آن که بسیاری از این افراد دچار عوارض ناشی از سکت‌های مغزی، قلبی، ناتوانی‌های حرکتی، آرتروز و پوکی استخوان نیز هستند، اما متناسب با قدرت فیزیکی و تناسب اندام‌شان نباید از پیاده‌روی سبک، حتی در خانه و طی انجام کارهای شخصی‌شان غافل بمانند.

در برخی موارد انجام درمان‌های توانبخشی درازمدت برای آنها ضروری است. ورزش سبک نه تنها به پیشگیری از تحلیل رفتن قوای بدنی و ذهنی این افراد کمک می‌کند، بلکه حتی در مواردی نقش درمان‌کننده دارد.

ادامه مهارت‌های گذشته

گرچه بسیاری از سالمندان بالای 70 سال دچار تحلیل قوای فکری، ناشی از آسیب‌دیدن به بخشی از سلول‌های مغزی‌شان می‌شوند، اما متخصصان طب سالمندی به سالمندان سالم توصیه می‌کنند که در یک فعالیت هدفمند که از استعدادها و خلاقیت‌هایشان در آن کمک می‌گیرند، شرکت کنند.

ادامه مهارت‌های گذشته یک سالمند، در قالب‌های کوچک‌تر و سبک‌تر می‌تواند در ایجاد حس رضایتمندی در او بسیار موثر باشد.

پونه شیرازی - گروه سلامت