



۷. راه کمک به والدین مسن

وقتی که والدینمان پا به سن می‌گذارند، ممکن است بیش از پیش به کمک ما احتیاج داشته باشند. اما ممکن است شما دقیقاً ندانید چگونه باید به آن‌ها کمک کنید یا اینکه از کجا شروع کنید به کمک کردن به آن‌ها.

سلامت نیوز : وقتی که والدینمان پا به سن می‌گذارند، ممکن است بیش از پیش به کمک ما احتیاج داشته باشند. اما ممکن است شما دقیقاً ندانید چگونه باید به آن‌ها کمک کنید یا اینکه از کجا شروع کنید به کمک کردن به آن‌ها.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایکو سنترال ؛ در حالی که هر وضعیتی می‌تواند مورد منحصر به فردی در نوع خود تلقی شود، ئکتر « کریستینا استینورث؛ روان‌درمانگر و استاد دانشگاه نورث وسترن آمریکا برای همیاری فرزند به والدین مسن خود راههای زر را پیشنهاد می‌کند.

۱. همدردی با والدین

ممکن است گاهی با رفتار ناخوشایند آن‌ها رو در رو شوید یا شاهد بروز رفتارهاب غیر قابل پیشبینی آن‌ها باشید، کاری که باید بکنید همدردی با آنهاست. سعی کنید آن‌ها را درک کنید. آن‌ها جوانی، شغل، موقعیت و انرژی خود را از دست داده‌اند، در نظر بگیرید اگر جای آن‌ها بودید چه احساسی داشتید.

۲. با آن‌ها به طور منظم تماس بگیرید

هنگامی که دکتر استینورث در حال نوشتن پایان نامه ارشد خود بود، بارها و بارها با والدین مسنی روبرو شده بود که تنها یک خواسته ساده و ناچیز از فرزندانشان داشتند و آن این بود که گهگاهی به آن‌ها سر بزنند. ممکن است در طول روز ناخواسته بسیاری از مسائل ذهن شما را از والدینتان دور کند، بهترین راه این است که در تلفن همراه خود زمان تماس با والدینتان را تنظیم کنید و از طریق زنگ هشدار دهنده این موضوع را به خود یادآوری کنید.

۳. باقی اعضا خانواده را در جریان قرار دهید

برای مراقبت از والدین مسن خود تمام مسئولیت را تک نفری به دوش نکشید، مگر آنکه مجبور باشید. برای مثال بهتر است با خواهر و برادر خود در این زمینه همکاری کنید، از آن‌ها بخواهید تا هر یک گوشه‌ای از وظایف را در دست گیرند. این مورد به ویژه زمانی که والدینتان به کمک مالی احتیاج دارند بیشتر به کار می‌آید، چرا که اگر تعداد کسانی که پول روی هم می‌گذارند تا به کسی کمک کنند بیشتر باشد، فشار کمتری متحمل می‌شوند.

۴. به دنبال یافتن مشکلات بالقوه باشید

هر از چندگاهی در اطراف خانه والدینتان قدم بزنید و ببینید آیا چیزی نیاز به تعمیر یا تغییر دارد یا خیر. همچنین سعی کنید از الام ضروری و مورد نیاز آن‌ها اطلاع حاصل کنید.

۵. از آن‌ها حمایت کنید

اگر والدینتان دچار بیماری هستند، مطمئن شوید هر دو شما درک درستی از آن بیماری دارید و راه‌های درمانی آن را بیابید. آن‌ها را برای بردن به نزد پزشک همراهی کنید و داروهای آن‌ها را چک کنید.

۶. آن‌ها را به فعالیت کردن تشویق و ترغیب کنید

بسیاری از افراد مسن تمایل به انزوا پیدا می‌کنند. رانندگی را کنار می‌گذارند چرا که شنوایی و بیناییشان دچار مشکل شده است. به والدین خود کمک کنید تا از لحاظ اجتماعی و جسمی همچنان فعال باقی بماند.

آن‌ها را ترغیب به برقراری ملاقات با دوستانشان کنید. از آن‌ها بخواهید به پارک محل زندگیشان بروند و با افرادی که در آنجا می‌بینند معاشرت کنند. دکتر استینورث تأکید کرد که فعالیت بدنی کلید استقامت، تعادل، قدرت و به تأخیر انداختن زوال شناختی است.

۷. به آن‌ها یادآوری کنید که مطالعه حافظه آن‌ها را تقویت می‌کند
دچار مشکلات حافظه‌ای شدن در بین تمام سالمندان مشترک است. دکتر استینورث برای به تعویق انداختن ابتلا به این مشکلات و در
نهایت خنثی کردن آن پیشنهاد می‌کند که یک آلبوم از عکسهای خانوادگی برای آن‌ها تهیه کنید و کتابهای مورد علاقه‌شان را در
اختیارشان بگذارید.

دکتر استینورث می‌گوید: «قبل از آنکه آن‌ها از شما تقاضای کمک کنند به آن‌ها کمک کنید.«