

توصیه هایی برای

کاهش اضطراب سالمندان

در شرایط جنگ و بحران شدید



گروه هدف: سالمند - مراقب سالمند

تهیه و تنظیم :

مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

گروه میانسالان و سالمندان - سال ۱۴۰۴

۱۳- به آنها اجازه دهید احساسات شان را بیان کنند و در تصمیم گیری ها مشارکت داشته باشند. مشارکت دادن سالمندان در تصمیم گیری ها و گفتگوهای خانوادگی نه تنها به احساس ارزشمندی آنها کمک می کند، بلکه کرامت و عزت نفس آنها را نیز تقویت می کند.

۱۴- سالمندان را تشویق کنید که به گروه ها و شبکه های اجتماعی با اعضای هم سن خود پیوندند تا بتوانند با یکدیگر تبادل نظر و گفتگو کنند. این ارتباط می تواند به کاهش احساس تنهایی و اضطراب آنها کمک کرده و فرصتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات فراهم کند.

۱۵- سالمند را تشویق کنید تا فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری، مطالعه یا حل معما یا جدول انجام دهد تا ذهنش فعال بماند.

۱۶- روش تنفس عمیق شکمی و تمرین آرام سازی (سفت و شل کردن عضلات مختلف بدن از نوک انگشت پا تا سر، برای هر عضله به مدت ۱۰ ثانیه، به همراه تنفس آرام و منظم) را به سالمند آموزش دهید.

منبع:

- جزوه آموزشی سلامت روان سالمندان در بحران (مهر ۱۴۰۴)

- کتاب سلامت روان در دوران سالمندی (سال ۱۴۰۱)

۱۰- خواب مناسب برای سالمند از اهمیت بالایی برخوردار است. آنها باید خواب کافی با الگوی منظم داشته باشند. محیط خواب سالمند را به گونه ای تنظیم کنید که آرامش بخش باشد. اتاق خواب باید دارای نور کم، دمای مناسب و عاری از صداهای مزاحم باشد.

۱۱- از انجام فعالیت های روزمره توسط سالمند حمایت کرده و در صورت نیاز به آنها کمک کنید. حفظ عادات روزمره در حد امکان به کاهش استرس سالمندان کمک می کند. (انجام فعالیت های معمول مانند غذا خوردن در ساعات معین، خواندن نماز و دعا، مطالعه، نوشتن خاطرات و انجام تمرینات بدنی و ...)



همچنین به منظور حفظ آرامش و پیشگیری از استرس در سالمند، برای وی غذا تهیه کنید زیرا ممکن است در روزهای استرس آور، قادر به تهیه غذا نباشد.

۱۲- تا جایی که ممکن است، به خواسته های والدین سالخورده تان احترام بگذارید و در جهت برآورده کردن خواسته های آنان گام بردارید.

در شرایط جنگ و بحران، سالمندان به دلیل ویژگی های جسمی، روانی و وابستگی بیشتر به اطرافیان، در معرض تجربه اضطراب و نگرانی شدید هستند. این راهنما شامل اقدامات عملی و ساده ای است که سالمند، خانواده یا مراقب می توانند برای کاهش اضطراب در زمان بحران به کار گیرند.

توصیه هایی برای سالمندان عزیز :

- ۱- خواندن قرآن، دعا، ذکر و نیایش برای ایجاد آرامش
- ۲- داشتن برنامه روزانه برای خواب، تغذیه و مصرف دارو
- ۳- انجام پیاده روی کوتاه در محیط امن و مناسب
- ۴- گوش دادن به موسیقی آرامش بخش
- ۵- یادآوری خاطرات خوش و استفاده از جملات تاکیدی مثبت (مانند: من قبلاً هم شرایط سخت را پشت سر گذاشته ام).
- ۶- انجام سرگرمی های ساده مانند خواندن کتاب، بافتنی، نقاشی، مرور آلبوم عکس ها
- ۷- خودداری از مصرف زیاد چای و قهوه زیرا ممکن است اضطراب را افزایش دهد.
- ۸- عدم توجه به شایعات و پیگیری اخبار از کانال های معتبر

۹- انجام تمرین های آرام سازی و تنفس عمیق شکمی (روش انجام: ۳ ثانیه دم از بینی، ۳ ثانیه نگهداشتن نفس، ۳ ثانیه بازدم از دهان)

۱۰- انجام فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری، مطالعه، حل معما و جدول

۱۱- گفتگو با خانواده و دوستان حتی به صورت تلفنی



۱۲- کمک گرفتن از پزشک یا روانشناس در صورت تشدید علائم اضطراب و دلهره (در حال حاضر خدمات روانشناسی حضوری در مراکز خدمات جامع سلامت و خدمات مشاوره غیرحضوری از طریق خطوط تلفنی ۱۴۸۰ و ۴۰۳۰ و ۱۲۳ در دسترس هستند).

توصیه هایی برای خانواده یا مراقب سالمند:

- ۱- برای اطمینان از وضعیت سالمندان تنها، روزانه تماس تلفنی بگیرید یا به صورت کوتاه از آنها دیدار کنید. با سالمندان گفتگوهای کوتاه و آرام بخش داشته باشید، احوالشان را پرسید و تأکید کنید که تنها نیستند.
- ۲- در حضور سالمند، از گفتگو در مورد اخبار ناگوار پرهیز کنید.

۳- به آرام کردن محیط خانه کمک کرده و از سالمند حمایت عاطفی مناسبی داشته باشید. برای سالمندان، صدای اذان، دعاهای معروف یا پیام های صوتی امیدبخش بفرستید یا در هنگام حضور در کنار آنها، این پیام ها و اصوات را پخش کنید. رادیو و تلویزیون را روی موج ها و کانال هایی تنظیم کنید که موسیقی پخش می کنند یا حداقل دائماً اخبار منفی نمی دهند.

۴- با گوش دادن فعال به صحبت های سالمند و ایجاد تماس چشمی، آرامش را به او هدیه دهید چون سالمندان به محبت و حمایت عاطفی نیاز دارند.

۵- در صورتی که سالمند از وضعیت بحران مطلع است، با او درباره خاطرات خوش، امید به بهبود اوضاع و سلامت عزیزانش صحبت کنید.

۶- یک نفر از اعضا خانواده یا اطرافیان، بعنوان مسئول بررسی سلامت و وضعیت روانی سالمند تنها تعیین شده و برای کاهش استرس، داروهای سالمند را تهیه کند و پیگیر سلامتی وی باشد، در صورت نیاز از مشاور یا متخصص کمک گرفته شود.

۷- از سالمندان بخواهید که در جمع های خانوادگی شرکت کرده و ارتباط مستمر با دیگران داشته باشد.

۸- سالمند را به بیان داستان های جالب گذشته تشویق کنید تا از استرس زمان حال خارج شود.

۹- اطمینان حاصل کنید که سالمند، اطلاعات صحیح دریافت می کند.