

## بسم الله الرحمن الرحيم

### توصیه هایی برای سلامت روان سالمندان در شرایط جنگ و بحران شدید

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - گروه بهداشت سالمندان

گروه هدف: سالمندان مستقل، خانواده/ مراقبین سالمندان غیرمستقل

#### مقدمه:

حملات اخیر به کشور عزیزمان یک بحران شدید است که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می گذارد در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات، حفظ ارتباطات اجتماعی، مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان، سالمندان، بیماران، توان یابان و آسیب دیدگان، نقش مهمی در کاهش آسیب های روانی دارد. همچنین یادآوری ارزشهای فردی و اجتماعی، فکر کردن به آینده و انجام فعالیت های کوچکی که حس پیشرفت و امید را تقویت کند تأثیر زیادی در تاب آوری ما دارد. با همدلی همیاری و پایداری به اصول انسانی، می توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده ای بهتر را رقم بزنیم. در شرایط بحرانی، سالمندان به دلیل ویژگی های جسمی، روانی و وابستگی بیشتر به اطرافیان، مستعد تجربه اضطراب و نگرانی شدید هستند. این راهنما شامل اقدامات عملی و ساده ای است که می تواند توسط خود سالمند، خانواده یا مراقب برای کاهش اضطراب در زمان بحران به کار گرفته شوند.

#### بعضی از اقدامات پیشنهادی برای محافظت و ارتقای سلامت روانی-اجتماعی سالمند در زمان بحران:

۱. سالمند خواندن قرآن، دعاها، مذهبی، نیایش یا تکرار اذکار آرامش بخش را انجام دهد.
۲. برنامه روزانه ساده خود را در زمینه خواب، تغذیه و مصرف دارو ادامه دهد.
۳. در محیط امن و مناسب پیاده روی کوتاهی داشته باشد.
۴. به موسیقی آرامش بخش گوش دهد.
۵. خاطرات مثبت را به یاد آورده و خودگویی های مثبت انجام دهد (مثلاً: «من قبلاً بحران هایی را پشت سر گذاشته ام.»).
۶. سرگرمی های ساده مانند خواندن، بافتنی یا مرور عکس ها را انجام دهد.
۷. از مصرف زیاد چای و قهوه که ممکن است اضطراب را افزایش دهد، خودداری کند.
۸. فقط از منابع خبری معتبر، اخبار دریافت کند و به شایعات توجه نکند.
۹. ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکند و به صورت تلفنی در تماس باشد.
۱۰. تکنیک های آرامش بخش و تمرین های تنفس عمیق و آهسته انجام دهد (۴ ثانیه دم، ۲ ثانیه نگه داشتن نفس، ۴ ثانیه بازدم).
۱۱. فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری، مطالعه یا حل معما انجام دهد تا ذهن وی فعال بماند.
۱۲. در صورت تشدید اضطراب و دلهره، به پزشک مراجعه نماید.



## بعضی از اقدامات پیشنهادی توسط خانواده/ مراقبین سالمند، برای محافظت و ارتقای سلامت روانی-اجتماعی:

۱. برای اطمینان از وضعیت سالمندان تنها، روزانه تماس تلفنی بگیرید یا به صورت کوتاه از آنها دیدار کنید. با سالمندان گفت‌وگوهای کوتاه و آرام‌بخش داشته باشید، احوالشان را بپرسید و تأکید کنید که تنها نیستند.
۲. در حضور سالمند، از صحبت در مورد اخبار وحشت‌آور خودداری کنید و اطمینان حاصل کنید که سالمند اطلاعات صحیح دریافت می‌کند.
۳. به آرام کردن محیط خانه کمک کرده و از سالمند حمایت عاطفی مناسبی داشته باشید. برای سالمندان، صدای اذان، دعاهای معروف یا پیام‌های صوتی امیدبخش بفرستید یا در هنگام حضور در کنار آنها، این پیام‌ها و اصوات را پخش کنید. رادیو و تلویزیون را روی موج‌ها و کانال‌هایی تنظیم کنید که موسیقی پخش می‌کنند یا حداقل دائماً اخبار منفی ندهند.
۴. سالمندان به محبت و حمایت عاطفی نیاز دارند. به عنوان مثال، با گوش دادن فعال به صحبت‌هایشان و ایجاد تماس چشمی، آرامش را به آنها هدیه دهید.
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. در خانه، یک نفر مسئول بررسی سلامت و وضعیت روانی سالمند تنها تعیین شود و برای کاهش استرس، داروهای ایشان را تهیه کرده و پیگیر سلامتی سالمند باشد، در صورت نیاز از کمک تخصصی بهره ببرید.
۷. از سالمندان بخواهید که در جمع‌های خانوادگی شرکت کرده و ارتباط مستمر با دیگران داشته باشد.
۸. خواب مناسب برای سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است. آنها باید خواب کافی و با الگوی منظم داشته باشند. محیط خواب سالمند را به گونه‌ای تنظیم کنید که آرامش بخش باشد. از نور کم و دمای مناسب استفاده و از صداهای مزاحم جلوگیری کنید.
۹. مانع از انجام فعالیت‌های روزمره سالمند نشوید و در صورت نیاز با حمایت در انجام کارها، به آنها کمک کنید. حفظ عادات روزمره در حد امکان به کاهش استرس سالمندان کمک می‌کند. برای مثال، انجام فعالیت‌های معمول مانند غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی می‌تواند آرامش آنها را حفظ کند. بنابراین، در شرایط بحرانی، عادات روزمره سالمند خود مانند خواندن، نوشتن یا انجام تمرینات بدنی را حفظ کنید. همچنین، برای سالمند خود غذا تهیه کنید چرا که ممکن است در روزهای استرس‌آور قادر به تهیه غذا نباشد.
۱۰. آنها را به بیان داستان‌های جالب گذشته تشویق کنید تا از استرس زمان حال خارج شوند.
۱۱. تا جایی که ممکن است، به خواسته‌های والدین سالخورده‌تان احترام بگذارید و در جهت برآورده کردن خواسته‌های آنان گام بردارید. به آنها اجازه دهید احساساتشان را بیان کنند و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت داشته باشند. مشارکت دادن سالمندان در تصمیم‌گیری‌ها و گفتگوهای خانوادگی نه تنها به احساس ارزشمندی آنها کمک می‌کند، بلکه کرامت و عزت نفس آنها را نیز تقویت می‌کند.
۱۲. سالمندان را تشویق کنید که به گروه‌های شبکه‌های اجتماعی با اعضای هم سن خود بپیوندند تا بتوانند با یکدیگر تبادل نظر و گفتگو کنند. این ارتباط می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و اضطراب آنها کمک کرده و فرصتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات فراهم کند.



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

۱۴. تکنیک های آرامش بخش و تنفس عمیق را به سالمند آموزش دهید.