

جدی ترین خطری که سالمندان را تهدید می کند



احساس تنهایی و انزوای اجتماعی در میان سالمندان واقعیتی است که اکنون توجه بسیاری از صاحب نظران علوم روان پزشکی و روان شناسی را به خود جلب کرده است. منشأ بسیاری از حالات نامتعادل روانی مانند افسردگی، یأس شدید و خودکشی، احساس تنهایی است. برنامه ریزی صحیح و استفاده از وجود سالمندان و تجربیات آنان، هم تنهایی آن ها را برطرف می کند و هم منبع مفید و ارزشمندی از معلومات و تجربیات رادر اختیار جوانان نسل بعد قرار می دهد.

افسردگی نیز از مشکلات شایع دوران سالمندی است و بیشتر در میان سالمندانی بروز می کندکه تنها زندگی می کنند. برای رفع احساس بطالت و بیکاری سالمندان، باید برنامه های جمعی برای آن ها در نظر گرفت. سالمند احتیاج به امنیت روحی و جسمی دارد و باید مطمئن باشد که در هنگام ضرورت به کمکش خواهد شتافت.

● تهدیدی به نام انزوا و طردشدن
جدی ترین خطری که سالمندان را تهدید می کند، درانزوا قرار گرفتن و طردشدن از سوی اطرافیان است. در این حالت شخص امکان ارتباط صمیمی و نزدیک با دیگران را از دست می دهد. تنهایی باعث می شود که فرد سالمند به تدریج دچار مشکلات روانی شود. بنابراین اگر احساسات و انتظارات سالمندان از اطرافیان و تصحیح ارتباط اعضای خانواده با آن ها در فرایند بهداشت روانی سالمندان نقش بسزایی دارد.

تغییرات دوران سالمندی تأثیرات عمیقی بر زندگی و بهداشت روانی فرد دارد. اگر شخصیت فرد انعطاف پذیر باشد، توانایی سازگاری با این تغییرات بیشتر خواهد بود. در این میان، اگر سالمند این تغییرات رادر جهت منفی ادراک کند، میزان انعطاف پذیری و سازگاری اونیز کم خواهد شد.

سالمندان به اندازه ای که دیگران به آن ها به عنوان افراد پیر و از کار افتاده نگاه می کنند، خود را ضعیف و ناتوان احساس نمی کنند. چنانچه فرد سالمند ر خانواده ای گرم و صمیمی زندگی کند، بسیار راحت، آرام، مقاوم و نشاط روزگار می گذراند. سالمندان به دلیل بازنشستگی و دوری از فرزندان، نیاز به ارتباط و توجه عاطفی بیشتری رادر خود احساس می کنندو این نیاز باید توجه شود و آن را برطرف کرد. زن یا مردی که خود را زمانی صاحب قدرت و نفوذ می دانست، یک باره خود را تنها و بدون قدرت می یابد و این ناراحتی گاهی به حوادثی نامناسب می انجامد و موجب ناراحتی روانی سالمندان می شود.

گاهی ممکن است فرد از لحاظ فیزیکی پیر و فعالیت جسمانی اش محدود شده باشد، درحالی که از نظر روانی هنوز به آستانه پیری نرسیده و از روحیه خوبی برخوردار است. چه بسیار افرادی که از نظر سن فیزیولوژیک بسیار کم سن و سال، اما فرسوده تر از سن تقویمی خود هستند و چه بسا افراد مسنی که از نیروی جوانی برخوردارند. باید دانست که سالمندان در صورتی که تمایل واقعی داشته باشند، می توانند قدرت یادگیری خود را حفظ کنند. ممکن است با گذر زمان از سرعت و شدت این توان کاسته شود، اما توانایی های دیگر آن ها مثل مهارت های حل مسئله و مشکلات افزایش می یابد.

● خود مراقبتی؛ گامی مثبت در حفظ سلامت جسمی و روانی سالمندان
ارائه خدمات سلامت روان در طرح خود مراقبتی یا هدف پیشگیری از بروز اختلالات و مشکلات روان شناختی و ارتقای سطح سلامت روان سالمندان و خانواده های آن ها انجام می شود. سلامت روان به وضعیت بهزیستی روانی فرد اشاره دارد که در آن فرد بتواند توانایی های خود را دریابد، با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید. به صورت مفید کار کند و مشارکت مطلوبی در جامعه داشته باشد. فراهم آوردن فرصتی برای به اشتراک گذاشتن ایده ها، احساسات، نگرانی ها و مشکلات سالمندان با افراد متخصص، افراد همتا و نسل های دیگر، موجب تقویت حمایت اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و انزوا به عنوان یکی از عوامل خطر برای سلامت روان دوران سالمندی می شود.

در چند سال آینده با درصذ زیادی از جمعیت سالمند روبه رو خواهیم بود. پیش رفتن کشور به سوی جمعیت کهن سال را به روشنی می توان مشاهده کرد. بنابراین برنامه ریزی برای رفع مشکلات پیش بینی شده و نشند و تأمین نیازهای این گروه جمعیتی باید در رأس کارهای مطالعاتی و برنامه ریزی های مهم کشور قرار بگیرد. در صورت نبود برنامه ریزی، موضوع سالمندی به چالشی بزرگ تبدیل خواهد شد. بدیهی است که اگر سالمندان آموزش ببینند که خودشان مراقب خودشان باشند، گامی مهم در حفظ سلامتی آن ها برداشته شده است.

طرح پیشگیری از اختلالات شایع دوران سالمندی با تأمین خدمات غربالگری، ارزیابی و سطح بندی وضعیت سلامت روان مخاطبان و ارائه خدمات زودهنگام، مقرون به صرفه، شخص محور و مبتنی بر وضعیت سالمندان انجام می گیرد. فراهم کردن زیر ساخت های لازم برای ارتقای سواد، سلامت روان میان سالن و سالمندان، خانواده ها و مراقبان آن ها و توسعه آموزشی کارکنان خدمات سلامت روان از طریق ارائه آموزش های مدون از اهداف این طرح است.

● ایجاد روابط عاطفی؛ نیاز اساسی سالمندان
ایجاد روابط عاطفی با ثبات از نیازهای اساسی سالمندان است. ارتباط صمیمانه اعضای خانواده اعم از همسر، فرزندان و نوه ها با سالمند، برنامه ریزی برای گذراندن اوقاتی شاد در کنار سالمند، مشورت با آنان در تصمیم گیری ها و ... مواردی هستند که فرد سالمند را به احساس آرامش و نگرش مثبت به زندگی و اطرافیان و کاهش استرس و ناامیدی سوق می دهد. به طبع در چنین وضعی، سیستم های دفاعی جسمی و روانی شخص سالمند توان مقاومت بیشتری در مقابل بیماری ها و ناامایمات کسب خواهد کرد. بیشتر سالمندان، فرزندان در قدح حیات دارند و تعداد زیادی از آن ها با فرزندان خود زندگی می کنند یا زوده زود آن ها را می بینند. با این حال، در روابط بین سالمندان و فرزندان نشان مشکلات حادی نیز به وجود می آید. مسائلی مانند محل سکونت، زندگی مشترک، خانه مستقل یا خانه سالمندان، استقلال یا نبود آن در زندگی شخصی بر روابط بین آن ها تأثیرات عمیقی می گذارد. در عین حال، این مسائل از اعتقادات مذهبی و اخلاقی و فرهنگ جامعه نیز تأثیر می پذیرد. در برخی موارد سالمندان با دوستان هم سن و سالشان نیز به وجود می آید. باهم در فرزندان خود هستند. بنابراین قرار ملاقات هایی ترتیب می دهند، باهم درباره خاطرات گذشته و دورشان صحبت می کنند و این کار پیوندهای عمیقی میان آن ها به وجود می آورد.



زندگی دوباره پیدا می کنند. این گفته برای کسانی که از کارشان پشیمان شده اند، خبر خوشی است. «چشمستان روشن» امروز مان هم براساس چنین خبری نوشته شده است. جوانی سی و یک ساله در جریان یک نزاع، فردی را به قتل رسانده و با همین جرم در زندان سرخس محبوس و منتظر اجرای حکم اعدامش بود؛ حکمی که قرار بود به همین زودی راها، شاید پیش از نوروز، اجرا شود، اما تلاش ها برای صلح و سازش و توسعه حل اختلاف نتیجه داد و اولیای دم از قصاص این جوان گذشتند. با این خبر خوش، جوان متأهل می تواند امسال نوروز را کنار سفره هفت سین بنشیند و با خانواده اش به استقبال سال نو برود. باشد که این گذشتن ها و بخشش ها روبه زندگی هابمان شود.

تکتم جاوید دعوا داریم تا دعوا، جر و بحث گاهی زود فیصله پیدا می کند و فراموش می شود، اما بعضی وقت ها بیخ پیدا می کند؛ آن قدر که بالای جان می شود. بالای جان واقعی، یعنی دعوائی که با ریختن خون یک نفر خاتمه پیدا می کند. خیلی از این موارد که قانونی ها به آن نزاع می گویند، روزانه در این شهر و کشور رخ می دهد و تعدادی از آن ها هم عاقبت بسیار تلخی دارد. بیشترشان از یک موضوع بی اهمیت یا کم اهمیت آغاز می شود و بعد یکی می رود سینه قبرستان و دیگری پشت میله های زندان، رضایت که ندهند، او هم مدتی بعد همان جاست. این می شود که یک نزاع بنیاد دو خانواده را از هم می پاشاند.

با این همه، برخی متهمان با رضایت اولیای دم فرصت

«طناب دار»ی که دور شد رضایت پیش از جوبه دار

مهدی زاده- جاوید

گزارش روز

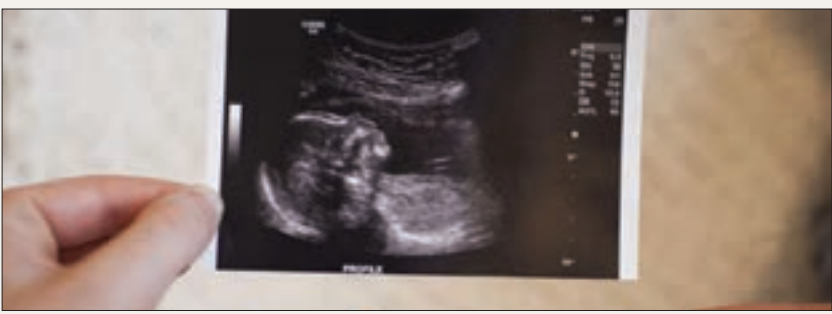
«نسل کشی است، این بهترین تعبیری است که می توان برای سقط جنین یاد کرد. اگر یک نفر که هیچ گناهی ندارد و بودنش به وجود شما نیاز داشته باشد، شما او را راه می کنید تا بمیرد؟! این ساده ترین تعریف از سقط یا همان نسل کشی است. مادر مرکز نفس قصدمان نجات جان جنین است، جنین روح و جسم دارد و هیچ تفاوتی میان او و انسان های دیگر نیست. کار مادر مرکز نفس نجات انسان یا همان طور که اول گفتیم، نجات یک نسل است.» خانم ایرانلویکی از کارشناسان مرکز نفس است. او و همکارانش هر روز با مادرانی ارتباط دارند که برای آمدن طفلی جدید آماده نیستند؛ مادرانی که این فرزندرانی خواهند یا در زمانی زودتر از موعد، در وجودشان شکل گرفته است. خانم ایرانلو بارداری و شکل گرفتن یک جنین را معجزه می داند و می گوید: «وقتی به پدر و مادرهای گویم که چه اتفاقات، انفعالات و تغییرات هورمونی و جسمی باید شکل بگیرد تا یک جنین شکل بگیرد، باور نمی کنند. این فقط یک معجزه است که خدا می داند.» روایت های مرکز نفس، روایت مادر و فرزندى است. تعدادی از خانم هایی که قصد سقط دارند، از نظر وضع مالی در سطح مناسبی هستند و دلایلی مانند موقعیت شغلی و نداشتن وقت، بارداری در دوران عقد، بارداری فرزند سوم یا بارداری فرزند دختر و ... سبب می شود که تصمیم به سقط فرزندشان بگیرند. خرده روایت هایی که می خوانید، روایت هایی از حال و روزهای مادر فرزندى مرکز نفس است.

شروع زندگی مشترک به اضافه یک نفر



مادر داماد همچنان از پذیرش نوه جدید خودداری می کرد. مشاوره ها ادامه یافت. نکته ای که به این مشاوره ها قوت داده بود، معجزه بودن بارداری است، اینکه خیلی از زوج ها با وجود آنکه هیچ مشکلی ندارند، این معجزه در زندگی شان رخ نداده است و در آرزوی چنین روزی هستند. در نهایت و با پذیرش مادر داماد، انسیه و همسرش در همین روزهای ماه مبارک شعبان همراه جنینی که حالا چهار ماهه شده است، راهی خانه خودشان می شوند. آن طور که پزشکان گفته اند، قرار است یک گل پسر تا چند ماه دیگر به جمع خانواده دوفترة آنان اضافه شود.

با افتخار میان پسر دار ها



مسئولان مرکز نفس رساند. دست اندر کارانش دور نازنین و شوهرش را گرفتند. حرف هایشان را شنیدند تا راهی برای راضی کردنشان پیدا کنند. شوهر نازنین می گفت: «ما در ساختمان و کوچه ای با همه اعضای خانواده و فامیل زندگی می کنیم. درحالی که همه آن ها پسر دارند، فرزند پنجم من باز هم دختر است. دیگر نمی توانم سرم رادر کوچه بلند کنم! این زوج، خانواده ای مرفه هستند و توان اداره زندگی را دارند و دلایلی مانند نگاه غلط و انگ های اطرافیان نباید دلیلی برای از بین رفتن جان یک انسان می شد. یک ماه طول کشید، اما نتیجه عالی بود. صحبت ها و مشاوره ها آن قدر ادامه پیدا کرد که منصرف شدند از انجام سقط جنین. نه اینکه فقط فرزند را نگه دارند، بلکه به افزودن دختر کوچکی دیگر به خانواده شان از صمیم قلب رضایت دادند.

در چهار ماه اول بارداری، نزدیک به بیست بار سونوگرافی رفته است. باور کردنی نیست، اما این رفتارهای مادری بود که به شدت نگران جنسیت فرزندش شده بود. هر بار امیدى به پسر شدن فرزندش داشت. حتی وقتی می گفتند «شاید ۱۰ درصد!» این قدر صبر کرد تا جنین به چهار ماهگی رسید، وقتی که جنین به اندازه ای رشد کرد که جنسیتش به طور کامل معلوم بود، باز هم دختر! خبری که نازنین چند ماه گذشته را برای پذیرفتنش مقاومت کرده بود و حالا بی رحمانه در برابرش قرار گرفته بود. برای مادری که به امید داشتن پسر، صاحب چهار دختر شده بود. تولد دختر پنجم هیچ دلیل نداشت. برای همین رفت سراغ داروهای سقط جنین. تعدادی از آن را قاچاقی خرید، اما سقط فرزند پس از این سن نیاز به کورتاژ و جراحی داشت. سرزدن او به پزشک، داستان زندگی اش را به گوش

سایه بالای سر بچه ها



از هر مشکل یکی نصیبش شده است. نه پدر و مادر به چشم دیده است و نه خبری از شوهر و زندگی. خودش را که شناخت، یکی بود میان همه دختران پرورشگاه. خارج شدنش از پرورشگاه، شروع بدبختی های فراوانی بود که از سنش بزرگ تر بود، جوری که در بیست و دوسه سالگی هیچ سرپناهی نداشت، با دومین بارداری ناخواسته. زهره برای سقط جنینش مصمم بود و قرص هایش را هم خرید بود که از طریق یک واسطه با مرکز نفس آشنا شد. زندگی نامه اش را در چند جمله این طور خلاصه می کند: «همسر پنجم مردی شده بودم و با داشتن یک فرزند، طلاق گرفتم. حاصل ازدواج دوم با مرد پنجاه و پنج ساله هم بارداری دوباره بود.» شوهر اولش او را دیدن پسر سه ساله اش محروم کرد و شوهر دومش هم مدام به او خیانت می کرد و او دلیلی برای ادامه زندگی و نگه داشتن فرزند دومش نمی دید.

شیرینی یک رو یا



چند ماه تمام صفحات اینترنتی را جست وجو می کرد. با چند نفر از اقوام و دوستان که کار پیکرتراشی انجام داده بودند، صحبت کرده بود. تأکیدش بر سختی این عمل است. با این وضع نباید عجلوانه اقدام می کرد. از ظاهر فیزیکی جسمش و اضافه وزنی که داشت، ناراحت بود. رو یا اضافه و زنش را به دوران بارداری اش ارتباط می دهد. او می گوید که اضافه و زنش در دوران بارداری دوشش بیشتر از قبل شده بود. با تولد فرزند دومش، رو یا به دلیل شیردادن به بچه، نتوانسته بود به وزن ایده آلش برسد. با بزرگ تر شدن فرزند دومش، چندبار با جدیت ورزش کرده بود، اما به نتیجه دل خواه نرسیده بود. با این وضعیت، تصمیم به پیکرتراشی گرفت. با پیگیری های بسیار، پیش از عمل از دکتر و کسانی که تجربه موفق از این عمل داشته اند،