



رایج ترین اشتباهات روانی سالمندان

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفته که موج سالمندی در کشور ما از تمام دنیا بالاتر است؛ چند توصیه به سالمندان برای رفاه ذهنی و عاطفی شان داریم

زهرا فولادی | روان شناس

محوری

سالمندان ممکن است به دلیل تغییرات فیزیکی و روانی که در سنین بالا تجربه می کنند، اشتباهات روانی زیادی مرتکب شوند که می تواند بر کیفیت زندگی شان تأثیر منفی بگذارد. برخی از این اشتباهات نه تنها باعث کاهش رفاه ذهنی و عاطفی شان می شود بلکه ممکن است زمینه ساز مشکلات جسمی و اجتماعی هم باشد. به تازگی رئیس سازمان بهزیستی گفته: «جمعیت ایران با شتاب به سوی سالموردگی در حرکت است، چنان که سرعت موج سالمندی در کشور ما از تمام دنیا بالاتر است. در شرایطی که جامعه با داشتن بیش از ۲۸ درصد جمعیت سالمند، شدیداً سالخورده تلقی می شود، پیش بینی می شود که رقم سالمندی ایران در سال ۱۴۳۰ از ۳۳ درصد هم تجاوز کند» (منبع خبر: ایرنا). به همین بهانه از چند اشتباه روانی افراد در این سن و سال گفتیم که باعث کاهش کیفیت زندگی شان می شود.

۱ دور شدن از اجتماع

دور شدن از اجتماع در سالمندان، فراتر از یک انتخاب شخصی، یک چرخه مخرب و پیچیده است که ریشه در عوامل جسمی مانند مشکلات حرکتی و بیماری های مزمن و عوامل روحی مانند افسردگی، اضطراب و ترس از قضاوت دارد. کاهش تعاملات اجتماعی ناشی از این عوامل، منجر به تضعیف مهارت های ارتباطی و احساس بی ارزشی می شود و در نهایت، چرخه انزوار تشدید می کند. برای شکستن این چرخه، باید سالمندان را به شرکت در فعالیت های اجتماعی تشویق کرد، از آن ها حمایت عاطفی به عمل آورد، دسترسی به امکانات و فرصت های اجتماعی را تسهیل کرد و در صورت نیاز، از مشاور و روان درمانی بهره برد.

۲ نادیده گرفتن تغییرات روانی و جسمی

وقتی افراد، به خصوص سالمندان، تغییرات جسمی مانند کاهش قدرت بدنی، افت توانایی های حرکتی، یا ابتلا به بیماری های مزمن و همچنین تغییرات روانی مانند احساس افسردگی، تنهایی، یا کاهش توانایی های شناختی را نادیده می گیرند، ممکن است عواقب جدی تری در پی داشته باشد. این نادیده گیری می تواند منجر به عدم مراقبت مناسب از سلامت خود، انزوای اجتماعی، افزایش احساس ناامیدی و بهبود نیافتن وضعیت روحی و جسمی شود. به عبارت دیگر، اگر افراد به این تغییرات توجه نکنند، ممکن است نتوانند اقداماتی برای بهبود وضعیت خود انجام دهند.

۳ پایین آوردن انتظارات از خود

پایین آوردن انتظارات از خود در سالمندان می تواند به عنوان یک مکانیسم دفاعی برای کنار آمدن با تغییرات و محدودیت های جدید ناشی از پیری تلقی شود، ولی این رفتار می تواند پیامدهای منفی زیادی بر کیفیت زندگی آن ها داشته باشد. وقتی افراد سالمند به جای تداوم تلاش برای رسیدن به اهداف و آرزوهای شان، به طور ناخودآگاه تصمیم می گیرند انتظارات شان را کاهش دهند، ممکن است احساس بی هدف بودن، ناتوانی و عدم رضایت از زندگی را تجربه کنند. به جای کاهش انتظارات، سالمندان باید به دنبال تعیین اهداف معقول و دست یافتنی باشند که با شرایط کنونی آن ها هم خوانی داشته باشد، چرا که این امر می تواند به حفظ انگیزه، احساس موفقیت و در نهایت کیفیت زندگی بهتر کمک کند.

۴ نگرش منفی به آینده

نگرش منفی به آینده در سالمندان می تواند ناشی از تجربیات تلخ زندگی، بیماری ها، تنهایی و از دست دادن عزیزان باشد. این دیدگاه منفی، اغلب به احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی منجر می شود و می تواند بر کیفیت زندگی آن ها تأثیر منفی بگذارد. سالمندان ممکن است بر این باور باشند که آینده ای دردناک یا بدون هدف در انتظار شان است و این نگرش می تواند از انگیزه آن ها برای اقدام به سوی بهبود وضعیت زندگی شان بکاهد. به جای این نگرش منفی، مهم است که سالمندان به دنبال یافتن منابع امید و حمایت، ارتباط با دیگران و فعالیت های معنوی یا اجتماعی باشند که می تواند به تغییر نگاه آن ها نسبت به آینده کمک کند. شناسایی و تمرکز بر جوانب مثبت زندگی و ایجاد ارتباطات معنادار می تواند به شکل گیری نگرش های مثبت تر و توانمندسازی سالمندان در مواجهه با چالش های پیش رو کمک کند.

۵ پنهان کردن احساسات و نیازها

پنهان کردن احساسات و نیازها یک الگوی رفتاری است که می تواند ناشی از ترس از قضاوت، طرد یا آسیب پذیری باشد. افرادی که به این رفتار روی می آورند غالباً احساسات و نیازهای خود را به شیوه ای سرکوب می کنند، به این امید که از اصطکاک های اجتماعی یا عوارض منفی جلوگیری کنند. این پنهان سازی ممکن است به کوتاه مدت فرد را در برابر مشکلاتی مثل مواجهه با احساسات منفی محافظت کند، اما در درازمدت می تواند منجر به انزوای عاطفی، اضطراب و حتی افسردگی شود. عدم ابراز احساسات می تواند سطح اعتماد در روابط را کاهش دهد و باعث شود فرد احساس انزو و عدم ارتباط کند. این وضعیت می تواند به فرد آسیب بزند و بر کیفیت زندگی اش تأثیر منفی بگذارد، در نتیجه یادگیری روش های سالم برای ابراز احساسات و نیازها، مسیری مهم برای بهبود روان شناختی و کیفیت روابط به شمار می آید.

از دنیای روان شناسی

احتمال انتقال استرس کودکی پدرها به فرزندشان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که پدران ممکن است آثاری از آسیب های دوران کودکی خود را به فرزندانشان منتقل کنند. به گزارش یورونیوز»، نتایج این تحقیق که به تازگی در نشریه علمی **Molecular Psychiatry** منتشر شده به مطالعه «اپی ژنتیک» سلول های اسپرم پدرانی پرداخته که در دوران کودکی در معرض استرس زیاد قرار گرفته بودند. «اپی ژنتیک» مطالعه ای است که در پی یافتن تأثیر رفتارها و محیط زندگی انسان ها بر تغییر در نحوه عملکرد ژن های آن ها است. تحقیقات نشان می دهد که تجارب و محیط زندگی افراد می تواند «تغییرات اپی ژنتیکی» را روی دی ان ای (DNA) ایجاد کند، که سپس می تواند فعالیت ژن را تغییر دهد.

نحوه انجام این پژوهش

در مطالعه جدید، سلول های اسپرم ۵۸ فرد را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. آن ها پدرانی بودند که اکثر شان در اواخر دهه ۳۰ تا اوایل ۴۰ سالگی خود بودند. تیم تحقیقاتی برای اندازه گیری استرس دوران کودکی شرکت کنندگان، از مقیاس تروما و پریشانی (TADS)، پرسش نامه ای تثبیت شده که از افراد در مورد خاطرات غفلت عاطفی یا فیزیکی، و همچنین آزار عاطفی، فیزیکی یا جنسی سؤال می کند، استفاده کرد.

هنوز قطعی نشده است

تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که اسپرم مردانی که نمرات بالایی داشتند در مقایسه با اسپرم مردانی که تروما و آسیب کمتری گزارش کردند، مشخصات اپی ژنتیکی متفاوتی داشتند. این نشان

نکته ها

۶ عادت که مانع موفقیت می شوند

- ۱- غافل شدن از مراقبت از خود
- ۲- بیش تعدی و تعیین نکردن مرز
- ۳- انتخاب کردن از احساس ناراحتی
- ۴- زندگی در گذشته یا آینده
- ۵- مقایسه دایمی خود با دیگران
- ۶- نادیده گرفتن شور و اشتیاق خود

تربیت فرزند

سارقان عزت نفس کودکان

گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و شخصاً و به تنهایی با عواقب تصمیمات خود مواجه شوند. این توصیه یک روان پزشک و نویسنده کتاب های پرفروش روان پزشکی به نام «دانیل آمین» است. به گزارش «یورونیوز»، او در قسمتی از پادکست «تافته جدا بافته» که به تازگی پخش شد، گفت: «والدین اغلب این اشتباه را مرتکب می شوند که برای بچه ها یشان به اصطلاح می خواهند «سنگ تمام بگذارند» غافل از این که «کودکان ضعیف النفس» تربیت می کنند».

اصطلاحاً بخواهید سنگ تمام بگذارید]، ضمن بالا بردن عزت نفس خود، عملاً عزت نفس فرزندان خود را میزدید. همان طور که استقامت ذهنی [انسان ها] از طریق ذهن حل المسائل ایجاد می شود.

پس باید چه کار کرد؟

توفا کلاین، روان شناس کودک از کالج بارنارد پیشتر به شبکه سی ان بی سی گفته بود که «تاب آوری ذهنی کودک مستلزم تنبیه های سخت یا اتخاذ رویکرد سختگیری از سر عشق و خیرخواهی نیست.» خانم کلاین در عین حال این راهم خاطر نشان کرد که «محافظت از کودکان در برابر ناامیدی هم نمی تواند به رشد تاب آوری آن ها کمک کند.» در عوض، می توانید به فرزندانتان اجازه دهید که شکست ها، اشتباهات و سایر لحظات سخت را تجربه کنند و در عین حال به آن ها اجازه می دهید بدانند که همچنان از آن ها حمایت می کنید و دوستانشان دارید. دانیل آمین در نهایت گفت: «به جای مداخله بیش از حد، به کودکان اجازه دهید مشکلات و راه حل های خود را کشف کنند.»

جوانه در باره این که «چطور به اتاقم سروسامان بدهم؟» را بخواند و از آن مهم تر، عمل کند. البته امید زیادی ندارم!

*بعد از خواندن پرونده زندگی سلام ۱۰ بهمن در باره حواشی بازی پرسپولیس و تراکتور، به عنوان یک هوادار فوتبال، خجالت کشیدم از این رفتارها. قرار است فوتبال برای سرگرمی و تخلیه سالم هیجانات باشد اما خودش تبدیل به یک ضد هنجار شده.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من تا حالا ۲ بار شغلم رو عوض کردم. از هر دو تا جاهم اخراج شدم. اما کسی به من نگفته: «متأسفانه تو اخراجی». این خیلی محترمانه است که! هر دو جا گفتن که از فرالازم نیست بیای!

*میدارم دختر نوجوانم، مطلب صفحه

شوهرم را یک دختر ۴۰ ساله در کافه دیده اند

خانمی ۵۴ ساله هستم. در این سال ها، زندگی مشترک خوبی داشتم. به تازگی متوجه شدم که شوهرم با دختری ۴۰ ساله آشنا شده و با هم بیرون می روند و آن ها را در یک کافه دیده اند. نمی دانم چه کنم. نمی توانم به او حق بدهم که همزمان با من و آن دختر باشد. اما شوهرم را دوست دارم. چه کنم؟



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، خیانت همسر از دردناک ترین مسائلی است که در زندگی مشترک ممکن است رخ بدهد. این اتفاق، آثار مخرب بسیار فراوانی بر زندگی زناشویی می گذارد؛ اثراتی که احتمالاً هرگز فراموش نخواهد شد. البته بهتر بود توضیحات بیشتری می دادید مثلاً این که چند سال است ازدواج کرده اید؟ فرزندی دارید یا خیر؟ کیفیت زندگی تان چگونه است؟ ... و با این حال، چند توصیه به شما دارم.

حقوق با شماست گفته اید نمی توانم به او حق بدهم که همزمان با من و آن دختر باشد. بله، حق با شماست چون شوهرتان خیانت کرده به شما و سال های متصادی زندگی مشترک تان. اگر هر دلیلی هم برای این کار داشته باشد راهش حل منطقی مشکل بوده نه خیانت!

اگر تصمیم به چشم پوشی دارید ...

گفته اید شوهرتان را دوست دارید اما نگفتید تصمیم تان در این شرایط چیست؟ می خواهید زندگی را ادامه بدهید یا خیر؟ این کاملاً شخصی است و به خودتان بستگی دارد. اگر نظر شما بخشش ایشان، چشم پوشی و فرصت دادن به زندگی باشد، کارهایی را طر فین باید مد نظر داشته باشید. شما قرار شده که فرصت بدهید پس در این زمان از توهین و تحقیر و سرزنش جدا خودداری کنید. شوهرتان هم به یک باره و نه به تدریج کل تماس هایی که با آن خانم داشته را باید قطع کند. او باید خطای خود را بپذیرد و نادم باشد. البته سریعاً قرار نیست او را ببخشید. شاید زمان بسیار زیادی لازم باشد. در این بین با هم فکری یکدیگر و حتی کمک گرفتن از مشاور می توانید به حل مشکلات چندین ساله برسید.

کنترل خودتان را حفظ کنید

گفته اید نمی دانم چه کنم؟ از انجام کارهای متفرقه و بی ارزش دوری کنید. مثلاً تلاش های فراوان برای پیدا کردن نشانی یا شماره آن خانم و تماس با او یا این که رابطه اش را با شوهرتان قطع کند یا سروصدا



زندگی سلام
شبه
۱۳ بهمن ۱۴۰۳
۲ شمشان ۱۴۴۶
اول فوریه ۲۰۲۵
شماره ۲۹۱۶

خانواده مشاوره