**روز سوم : سالمند و سلامت روان**

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی، معنوی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. با توجه به تعریف سلامتی متوجه می شویم که سلامتی یک مسئله چند بعدی است. باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار دارند . چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می گذارند لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی ،جسمی و روانی و معنوی و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد. سلامت روان در سالمندی نه تنها یک مسئله فردی، بلکه یک موضوع مهم بهداشت عمومی است که نیاز به توجه ویژه از سوی خانواده، جامعه و سیستم مراقبتهای سلامت دارد.

دوران سالمندی، فصل زیبایی از زندگی است که مانند هر فصل دیگری، نیازمند مراقبت و توجه ویژه، به‌ویژه در حوزه سلامت روان است. سلامت روان در سالمندی به معنی داشتن احساس رضایت از زندگی، توانایی لذت بردن از روابط اجتماعی، سازگاری با تغییرات و داشتن حس هدفمندی است.

سلامت روان در دوران سالمندی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد. موارد ذیل اهمیت سلامت روان در سالمندی را بیشتر نمایان می سازد:

1. افزایش طول عمر: با افزایش امید به زندگی، حفظ سلامت روان برای سالهای بیشتری ضروری است.

۲. تغییرات زندگی: بازنشستگی، از دست دادن عزیزان، و کاهش استقلال فیزیکی میتوانند چالشهای روانی برای سالمندان ایجاد کنند.

3. تعامل با سلامت جسمی: سلامت روان و سلامت جسمی تاثیر متقابل بر همدیگر دارند.

**چالش‌های اصلی سلامت روان در سالمندان**

1. احساس تنهایی و انزوا: بازنشستگی، فوت دوستان و همسالان، دور شدن فرزندان و کوچکتر شدن دایره اجتماعی می‌تواند منجر به احساس تنهایی عمیق در سالمندان شود.

2. از دست دادن استقلال: کاهش توانایی‌های جسمی ممکن است احساس وابستگی به دیگران را ایجاد کند که می‌تواند برای عزت نفس سالمند آسیب‌زا باشد.

3. سوگ پی در پی: از دست دادن همسر، اعضای خانواده و دوستان، فشار روانی زیادی به سالمند وارد می‌کند.

4. بیماری‌های مزمن و درد: زندگی با دردهای مزمن یا بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون می‌تواند بر حال روانی فرد تاثیر بسزایی بگذارد.

5. ترس و نگرانی: ترس از زمین خوردن، ترس از بیماری‌های جدی مانند زوال عقل و نگرانی‌های مالی از جمله موارد شایع هستند.

**اقدامات موثر در ارتقا سلامت روان :**

**خودمراقبتی روانی در سالمندان**

در واقـع خود مراقبتی، اقدامها و فعالیتهای آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که به منظور حفظ حیات، تأمین و ارتقای سلامت انجام می شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، خود مراقبتی، توانایی افراد ، خانواده ها و جوامع برای ارتقاء سلامت ، پیشگیری از بیماری ، حفظ سلامتی و مقابله با بیماری و معلولیت با یا بدون حمایت ارائه دهنده خدمات بهداشتی است.

نیازهای عاطفی و روانی در برگیرنده احساسی است که فرد نسبت به خود و توانایی هایش برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات دارد. سلامت عاطفی، بیانگر توانایی بـرای [برقراری ارتباط با هیجانها](https://salmandiran.ir/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-%d9%87%db%8c%d8%ac%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%86%d8%af%db%8c/)، احساسات و حواس و نیز بازتاب شناخت برای تنظیم اهــداف بـر اســاس توانایی فــردی است.

با داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت در دوره سالمندی می توان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماریهای روانی پیشگیری کرد.

خواندن قرآن و دعا، تبادل تجربیات با همسالان، استفاده از روشهای مختلف مانند آرام سازی عضلانی، گوش دادن به موسیقی آرام بخش، اقدام به تفکر مثبت، بروز هیجانات واحساسات منطقی، صله رحم، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک در صورت بروز مشکل روحی و روانی در پیشگیری از مشکلات سلامت روان موثر می باشد.

**خودمراقبتی اجتماعی در سالمندان**

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابـط اجتماعی برای حفظ سلامت روانـی و همچنین سلامت جسمی بسیار حیاتی است. انسان موجودی اجتماعی است و داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابـط بین فـردی می تواند به او کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی داشته باشد.

موارد ذیل در خودمراقبتی اجتماعی کمک کننده هستند:

معاشرت با افرادی که به انسان حس خوبی بدهد.

حفظ دوستی و تعامل اجتماعی

خوردن وعده های غذایی تا حد امکان با خانواده و در محیطهای دوستانه

گفت وگوی دوستانه در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود

معاشرت و مراوده با افرادی که احساس خوبی ایجاد می‌کنند

عضویت در گروه‌های همسان محلی

ارتباط با افرادی که در زندگی‌ مهم هستند

فواید حفظ سلامت روان در سالمندی شامل افزایش کیفیت زندگی، کاهش خطر زوال عقل، تقویت سیستم ایمنی بدن، حفظ استقلال و خودکفایی، روابط اجتماعی بهتر سالمند می باشد.

سالمندی موهبتی است. بیاییم در هفته سالمند و در تمام روزهای سال، با احترام، توجه و عشق ورزیدن به سالمندانمان، نه تنها دین خود را به آنان ادا کنیم، بلکه باعث شویم که این فصل از زندگی‌شان، همراه با آرامش، شادی و سلامت روان باشد. سلامت روان سالمند، سلامت روان کل خانواده و در نهایت جامعه است.