**روز هفتم**

**سالمند، معنویت و امید به زندگی**

سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت انسان است که در کنار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی قرار می‌گیرد. و همان‌طور که سلامت جسمی و روانی ضروری است، سلامت معنوی به انسان کمال یافتگی، آرامش، امید، معنا و رضایت درونی می‌دهد.

هدف اول سند ملی سالمندان، ارتقاء سطح فرهنگی جامعه در خصوص پدیده سالمندی است که با راهبرد استفاده از ظرفیت های رسانه ها در راستای احیا و ارتقای منزلت سالمندان، خواستار اجرای سیاست ترویج معنویت، فرهنگ و سبک زندگی اسلامی ایرانی از سوی دستگاه های عضو است.

همچنین هدف سوم تحت عنوان" حفظ و ارتقا سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان" است که با راهبرد های توسعه کمّی و کیفی خدمات سلامت معنوی و معناداری زندگی سالمندان، و راهبرد توسعه وتقویت خدمات نگهداری از سالمندان معنویت در سالمندی، سیاست های فرهنگ سازی و تولید دانش بومی سلامت معنوی در سالمندی با مشارکت فعال همه گروههای مرجع )حوزه و دانشگاه( ، حمایت از خدمات مشاور ه ای و آموزشی سلامت معنوی و معناداری زندگی، سیاست ادغام مفاهیم بومی شده سلامت معنوی و معناداری زندگی در مراقبت های بهداشتی، درمانی و توانبخشی سالمندان و سیاست توسعه و حمایت از برنامه های حوزه معنویت و دین داری در سالمندی در صدد دستیابی به سلامت و تعالی سالمندان جامعه می باشد.

سند ملی سالمندان، حمایت از توسعه خدمات اجتماعی، دینی، معنوی، فرهنگی، هنری، ورزشی، تفریحی و سیاحتی سالمندان؛ با ساماندهی و تقویت برنامه ها و فعالیتهای فوق را از طریق: توسعه زیرساخت ها؛ مدلسازی، شبکه سازی و توسعه سمن های ارائه دهنده این خدمات به ویژه خیریه ها و داوطلبان، اطلاع رسانی و تسهیل دسترسی به خدمات مذکور، توسعه و مناسب سازی برنامه ها با رویکرد جامعه محور برای سالمندان، حمایت از رویدا دها، جشنوار ه ها و مسابقات مرتبط و تهیه و تولید محتوا و محصولات تخصصی میسر می داند.

**اهمیت سلامت معنوی:**

سلامت معنوی تأثیر مستقیمی بر سایر ابعاد سلامت دارد از جمله:

* سلامت روان: باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش احساس رضایت از زندگی.
* سلامت جسم: افراد دارای سلامت معنوی معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند و حتی در بهبودی از بیماری‌های سخت مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.
* تاب‌آوری: به فرد کمک می‌کند تا در برابر طوفان‌های زندگی قوی‌تر بایستد و بحران‌ها را با معنای بیشتری پشت سر بگذارد.
* افزایش کیفیت زندگی: تحقیقات نشان می‌دهد سالمندانی که از سلامت معنوی بالایی برخوردارند، رضایت بیشتری از زندگی گزارش می‌دهند و حتی ممکن است طول عمر بیشتری داشته باشند.

**خودمراقبتی معنوی در سالمندان**

سلامت معنوی فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران مفید باشد و از آن بیشتر، می‌تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه‌جانبه انسان و انسانیت کمک کند .بنابراین از آنجا که سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت در سالمندان است ، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی باید درک و شناخت درستی از معنویت و چگونگی تأثیر آن بر زندگی افراد مسن داشته باشند. در سالمندان ایرانی با توجه به مذهبی‌بودن جامعه، ارتباط نزدیک با خدا و اعتقادات مذهبی تأثیرات زیادی روی سلامت معنوی آنان می‌گذارد و معمولاً مذهب و معنویت ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند.
خود مراقبتی معنوی کمک می‌کند با خالق هستی آشنایی پدید آید و معنای زندگی را درک شود. موارد ذیل کمک کننده هستند:

در نظر گرفتن زمانی در روز برای عبادت و نیایش

انجام کارهای خیر و عام المنفعه

شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

تلاوت یا شنیدن آیات قرآن

مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

انجام کارهای خیر و عام المنفعه

کمک به نیازمندان

شکرگزاری نعمت‌های الهی