

۳ توصیه به سالمندان

سالمندی هم مانند بقیه دوره های زندگی، سختی ها و شیرینی هایی دارد. فقط جنبه های منفی اش را نبینید و خودتان هم برای کاهش سالمندآزاری با رعایت چند توصیه، دست به کار شوید.

۱- شبکه اجتماعی خود را حفظ کنید. خود را منزوی نکنید. هر چقدر روابط شما بیشتر باشد، احتمال این که در مواقع لزوم بتوانید از دیگران کمک بخواهید بیشتر است. اگر امکان رفت و آمد حضوری ندارید به صورت تلفنی با اقوام و آشنایان خود ارتباط برقرار کنید.

۲- تا جایی که می توانید به طور مستقیم و غیرمستقیم به امور مالی خودتان رسیدگی کنید یا از افراد دیگری بخواهید بر امور مالی شما نظارت داشته باشند.

۳- اگر از مراقبان خود ناراضی هستید، آن را مسکوت نگذارید و حتما با افرادی که به آن ها اعتماد دارید در این باره صحبت کنید. پزشک شما می تواند یک فرد معتمد در این زمینه باشد.

۵ توصیه به افراد دیگر جامعه

قبل از هر چیز، فراموش نکنید که شما هم روزی به این سن خواهید رسید. بنابراین بی تفاوت از نقش خودتان در این ماجرا نگذرید و به این چهار توصیه عمل کنید.

۱- اگر اطراف تان سالمندی هست، از او غافل نشوید. سعی کنید با او ارتباط داشته باشید و حتی اگر می توانید دورادور مراقبت وی را زیر نظر بگیرید. دیدارها و مکالمات تلفنی منظمی با سالمند ترتیب دهید.

۲- به نشانه ها حساس باشید. آیا داروهایش را مصرف می کند؟ آیا داروها و دتر یا دتر تاژ موعده تمام نشده اند؟ آیا وضعیت سالمند رو به بهبودی است؟ آیا مراقبان اجازه ملاقات با سالمند را به همه می دهند؟

۳- از سالمند و مراقبان بپرسید که چه کمکی از دست شما بر می آید؟ به مراقبان پیشنهاد بدهید بعضی روزها شما برای چند ساعت مسئولیت مراقبت را به عهده بگیرید و آن ها استراحت و تجدید قوا کنند.

۴- اگر اطلاعاتی درباره اصول نگهداری از سالمندان و زمان مطالعه در این باره را دارید، درباره سالمندآزاری به اطرافیان آموزش دهید.

۵- با افرادی که آن ها هم مسئولیت مراقبت از یک سالمند را دارند، صحبت و از تجربیات یکدیگر استفاده کنید. این کار حمایت اجتماعی دلگرم کننده ای برای شما فراهم می کند.

توصیه هایی به خانواده ها با توجه به شیوع ۵۶/۴ درصدی سوء رفتار با سالمندان در کشور

به سراغ من اگر می آید، نرم و آهسته بیاپید



دکتر پرستو امیری اروان شناس سلامت

مشاوره سالمندان

یکی از آسیب های اجتماعی که امروزه جوامع با آن روبه روهستند، پدیده سالمندآزاری است که میزان شیوع آن در ایران ۵۶/۴ درصد برآورد شده است. این در حالی است که در کمتر از ۴۰ سال دیگر سهم سالمندان از جمعیت کشور بیش از ۳۰ درصد خواهد بود. در پژوهشی که «مازیار مولایی» و همکارانش درباره میزان شیوع سوء رفتار با سالمندان در ایران طی سال های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۴ انجام داده اند، این نتیجه به دست می آید که میزان سالمندآزاری در ایران در حدی بالاست که باید تمهیدات خاصی درباره مسائل مربوط به آن اندیشیده شود. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.



● انواع سالمندآزاری و میزان شیوع آن ها

هر چند در فرهنگ های مختلف تعابیر متفاوتی از سالمندآزاری می شود اما عموما سوء رفتار با سالمندان حوزه های گوناگونی را شامل می شود از جمله: سوء رفتار جسمی، روانی، مالی، عاطفی، جنسی، غفلت و بی توجهی، خودغفلتی، استثمار، ترک ورها سازی، نادیده گرفتن حقوق شهروندی و سوء رفتار پزشکی. طبق آمارها شایع ترین انواع سالمندآزاری در ایران، سالمندآزاری عاطفی و روانی (به ترتیب ۷/۳۰ و ۴/۲۵ درصد) است. مصادیق رفتاری

سالمندآزاری جسمی (۱/۱۳ درصد) و طردشدگی (۷/۱۱ درصد) قرار دارند. سالمندآزاری جسمی یا فیزیکی شامل تمام رفتارهایی است که منجر به آسیب جسمی می شود مانند ضربه ها، جراحات، کتک زدن، زندانی کردن، فراهم نکردن امکانات مناسب فیزیکی و محیطی به نحوی که سالمند را به خطر می اندازد. ترک کردن شخص و تنها گذاشتن وی بدون پیگیری بعدی و انجام رفتارهای مراقبتی نیز از مصادیق رفتاری طردشدگی هستند. (منبع آمار: ایسنا)

● تعریف دقیق سالمندآزاری

باتمام این توصیفات و به طور کلی، سالمندآزاری یعنی هرگونه اقدام با عدم اقدامی که نتیجه اش آسیب به یک فرد سالمند می شود. با هر تعریف و تعبیری سالمندآزاری پدیده ای واقعی و جدی است و نباید آن را انکار کرد. شناخت و حل این معضل بزرگ اجتماعی نیازمند همکاری های چند جانبه بین دولت، سیستم بهداشت و درمان، جامعه، نهادهای مردمی، خانواده ها و تک افراد جامعه است. دولت و سیستم بهداشت و درمان با پیشنهاد قوانین عادلانه و منطبق با نیازهای خاص سالمندان، برآورده کردن امکانات بیشتر مراقبتی و ایجاد بسترهای مناسب برای فعال بودن سالمندان در جامعه و کمک های حرفه ای به خانواده های آنان می توانند نقش مهمی در کاهش سوء رفتار با سالمندان داشته باشند.

دلایل روان شناسانه خوب بودن تصمیم آموزش و پرورش برای راه اندازی اتاق اسباب بازی در مدارس

بازی فقط برای سرگرمی نیست!



دکتر ساحل گرامی کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و روان شناس کودک

سوژه روز

راه اندازی اتاق اسباب بازی در مدارس، یکی از خبرهای پربازدید در شبکه های اجتماعی چند روز اخیر است که با اعتراض طنزآمیز دانش آموزان دهه شصتی و حتی دهه هفتادی ها رو به رو شده است! دانش آموزانی که نمی توانند پذیرند مدرسه جایی فقط برای درس خواندن و امتحان دادن نیست. در این بین، معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش از راه اندازی اتاق اسباب بازی در مدارس ۱۰ استان به صورت آزمایشی از اول بهمن ماه خبر داده است. در ادامه نگاهی روان شناسانه به این تصمیم آموزش و پرورش خواهیم داشت.

● اصل خبر چیست؟

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش درباره اتاق اسباب بازی گفته است که دستورالعمل و سناریوهایی را طراحی کردیم تا مشخص شود به صورت هدفمند، کدام موضوع در سی و مهارت ها از طریق بازی آموزش داده شود. وی با بیان این که هدف از راه اندازی اتاق اسباب بازی، صرفا بازی و سرگرمی نیست افزوده است: هدف این است که از اسباب بازی به عنوان یک بستر مناسب برای آموزش و تربیت در دوران کودکی استفاده شود.

● شاخه ای در روان شناسی به نام بازی درمانی

همیشه تا حرف از بازی به میان می آید ذهن ها به سمت سرگرمی و تفریح می رود، غافل از این که همین فعالیت لذت بخش و مفرح کاربردهای بسیاری دارد. بسیاری از وظایف و مسئولیت ها به صورت غیرمستقیم از طریق بازی آموخته می شود یعنی به ظاهر کودک بازی می کند ولی در باطن مشغول یادگیری عمیق ترین مفاهیم مورد نیاز در زندگی خود است. برای مثال محبوب ترین بازی در میان دختران، خاله بازی است که در آن دختران برای یادگیری نقش مادر بودن و پرورش فرزند آماده می شوند یا برای



پسرها تنگ بازی و ماشین بازی بسیار جذاب است زیرا آن ها را برای نقش مرد بودن و پذیرفتن نقش های اجتماعی آماده می کند. این تنهایی از ده ها کارکرد مفید بازی است. مهارتهایی مانند حل مسئله، شریک شدن و سایل، همکاری و تقسیم وظایف، پشتکار و کوشش و نه گفتن از طریق بازی به خوبی آموخته می شوند. این کار تا جایی پیش می رود که در روان شناسی شاخه ای به نام بازی درمانی ایجاد و از این طریق هیجانات منفی کودک برون ریزی می شود و در نهایت در مان صورت می گیرد. به طوری که هم اکنون برای اختلالاتی مانند اضطراب، پر خاشگری و لجبازی، بازی درمانی توصیه شده است.

● ایده طرح اتاق اسباب بازی بسیار خوب است

خوشبختانه به تازگی آموزش و پرورش تصمیم گرفته در مدارس اتاق بازی ایجاد کند و این طرح به صورت آزمایشی در ۱۰ استان اجرا خواهد شد. این خبر به ظاهر ایده بسیار خوبی است ولی مهم این است که در عمل چقدر به آن پایبند باشند و آن را جدی بگیرند. برای مادانش آموزان قدیمی شنیدن این خبر یادآور زنگ کلاس های تربیتی و ورزشی است که هر موقع از درس ریاضی عقب بودیم، اشغال می شد و به راحتی کلاس هایی اینچنین لذت بخش، جای خود را به ریاضی یا هر درس دیگری می داد.

● مربیان زنگ بازی باید آموزش ببینند

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت تخصیص فضای کافی و ایمن است زیرا در سنین دبستان مهارت های مراقبتی کودکان پایین است و باید تمامی خطرات پیش بینی شوند و کودکان در امنیت کامل به بازی و فعالیت بپردازند. در نهایت وجود تجهیزات کافی و از آن مهم تر معلمان حرفه ای و آموزش دیده ضروری است تا علاوه بر آموزش و بازی به همراه دانش آموزان قادر به کنترل کلاس و مدیریت کودکان باشند. تنها در این صورت است که این طرح می تواند بیشترین بازدهی را داشته باشد.

در حدی دلشوره بی دلیل دارم که قلبم تیر می کشد!



دختری ۲۱ ساله ام. هر روز با استرس بیدار می شوم به حدی که حالت تهوع می گیرم. هیچ دلیل خاصی برای این استرس هانمی یابم. دانشجو هستم و مثل بقیه زندگی



مصطفی نجمی کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

استرس را می توان به عنوان واکنش روانی، جسمانی، هیجانی و رفتاری فرد به هرگونه تهدید یا فشار ادراک شده درونی یا محیطی قلمداد کرد. همه ما با تحمل میزان معینی از استرس، زندگی می کنیم. هدف ما حذف استرس نیست بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود است. از یک سواسترس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و خوت ایجاد می کند و از سوی دیگر استرس مفرط باعث تنش می شود. بنابراین آن چه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی انگیزد، ولی در خود غرق نمی کند. بنابراین با توجه به توضیحات شما در پیامک تان، چند توصیه به شما داریم.

● زمان را مدیریت کنید

مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی به منظور کاهش و کنترل استرس از اهمیت اساسی برخوردار است. یادگیری اولویت بندی وظایف و اجتناب از به عهده گرفتن کارهای فراتر از توان تان، برای پیشگیری از استرس زایشن شرایط زندگی ضروری است. برنامه ریزی صحیح و توجه به کارهای مفیدتر سبب می شود شما به دلیل کمبود وقت و نداشتن برنامه ریزی در شرایط استرس ز قرار نگیرید.

● از تکنیک آرام سازی کمک بگیرید

آرام بخشی از جمله روش های سنتی کاهش استرس است و در صورتی که به خوبی یاد گرفته و اجرا شود، کارایی بسیار خوبی در مدیریت استرس دارد. در آموزش آرمیدگی شما یاد می گیرید ماهیچه های خود را به آرامش کامل درآورید. به این ترتیب که ابتدا یک دسته از ماهیچه های بدن خود را به حالت انقباض درآورید و بعد آن ها را شل کنید تا این که احساس شل شدن را در آن دسته عضلات خود احساس کنید. بعد می توانید این تمرین را با تمامی قسمت های بدن خود انجام دهید. آموزش آرمیدگی روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.

● احساسات خود را روی کاغذ بیاورید

نوشتن احساسات، خود نوعی ابراز وجود برای بیان احساس است. این کار علاوه بر ایجاد راهی برای تخلیه هیجانی، فرصتی را برای

یافتن راه حل درباره احساسات منفی نیز ایجاد می کند. نوشتن، یکی از راه های نجات از به هم ریختگی ذهنی است که می توانید در مواقع اضطراب برای نظم بخشیدن به افکار تان از آن استفاده کنید.

● یادگیری فنون تنظیم هیجان

استفاده از فنون تنظیم هیجان به شما کمک می کند در شرایط استرس ز از راهبرد سازش یافته تر و کارآمدتر مقابله مانند راهبردهای مقابله مسئله محور استفاده کنید. کسب این توانایی به کمک یک متخصص آموزش دیده در حوزه سلامت روان این امکان را به شما می دهد که هیجان ها و استرس ها را در خود و دیگران تشخیص دهید و با آگاهی از نحوه تاثیر هیجان های خود بتوانید واکنش های مناسب از خودتان بروز دهید. از جمله راهبردهای تنظیم هیجان می توان به پذیرش پاسخ های هیجانی، تغییر دادن گفت و گو، برگرداندن توجه، دور کردن ذهن از هر موضوع آشفته کننده و تلاش برای رسیدن به حالت خوگیری سریع درباره موضوع ناراحت کننده اشاره کرد.

● استفاده از دارو به تشخیص روان پزشک

با توجه به استرس شدیدی که باعث اختلال در عملکرد روزانه شما شده، پیشنهاد می کنیم به منظور استفاده احتمالی از دارو توسط روان پزشک ویزیت شوید. آگاه باشید که در صورت لزوم برای استفاده از دارو، بدبین نباشید چرا که دارودرمانی نه تنها در تضاد با فرایند روان درمانی نیست بلکه می تواند ضمن تکمیل فرایند درمان، دوره درمانی را تسهیل کند.

