

راه های کاهش اضطراب و نگرانی در دوران سالمندان



راه های کاهش نگرانی و اضطراب در سالمندان

دانشی های سالمندان | ma-yar.com | مایار

طبق یک بررسی معتبر و سیستماتیک که در مجله BMC Geriatrics منتشر شده است، شیوع جهانی اضطراب در سالمندان به طور میانگین برابر با ۱۶/۵٪ است. میتوان حدس زد که این آمار در ایران بالاتر است. در این مقاله به دلایل بروز استرس و اضطراب و همچنین راهکارهای کنترل و کاهش آن می پردازیم، تا انتهای مقاله با ما همراه باشید.

دلایل بروز اضطراب و نگرانی در سالمندان

اضطراب در دوران سالمندی می تواند ناشی از ترکیبی از عوامل جسمی، روانی و اجتماعی باشد. در ادامه مهم ترین دلایل را با توضیح کامل بررسی می کنیم:

- تغییرات جسمی سالمندان و کاهش توانایی های آنها

با افزایش سن، معمولاً تغییراتی مانند کاهش قدرت عضلات، کندتر شدن واکنش ها، ضعف بینایی و شنوایی یا محدودیت در حرکت ایجاد می شود. این تغییرات گاهی باعث می شوند سالمند احساس وابستگی و ناتوانی کند و در نتیجه سطح اضطرابش افزایش یابد. برای مثال، سالمندی که به دلایلی مانند ضعف بینایی، انجام یک عمل جراحی یا مشکلات روحی دیگر نمی تواند به تنهایی رانندگی کند، ممکن است حس کند استقلال و آزادی خود را از دست داده است. این موضوع می تواند به یک نگرانی دائمی و عامل ایجاد استرس برای او تبدیل شود.

- نگرانی های مالی و اقتصادی

وضعیت اقتصادی کشور بر کسی پوشیده نیست، اما فارغ از شرایط موجود، دوران بازنشستگی معمولاً با کاهش درآمد همراه است و این موضوع محدود به یک کشور یا جغرافیا خاص نیست.

در این دوران، هزینه‌های درمان و زندگی نیز ممکن است افزایش پیدا کند. به همین دلیل، بسیاری از سالمندان نگران هستند که پس‌اندازشان برای تأمین مخارج کافی نباشد و نتوانند از پس هزینه‌ها برآیند. این نگرانی می‌تواند به عاملی برای اضطراب و استرس دائمی تبدیل شود.

- بیماری‌های مزمن

ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا آرتروز نه تنها موجب ناراحتی جسمی می‌شود، بلکه نگرانی‌هایی درباره آینده و روند پیشرفت بیماری را نیز به همراه دارد؛ افکاری مانند: «نکند بیماری‌ام پیشرفت کند»، «نکند دائمی باشد»، یا «نکند نتوانم از پس خودم برآیم.»

همچنین مصرف مداوم دارو و مراجعه مکرر به پزشک، می‌تواند استرس و نگرانی سالمند را افزایش دهد، زیرا این موارد یادآور دائمی وضعیت سلامتی یا بیماری او هستند و ممکن است اضطرابش را تشدید کنند.

- تنهایی، انزوا و کاهش ارتباطات اجتماعی

دوری فرزندان، مهاجرت یا مشغله زیاد اطرافیان می‌تواند حس بی‌پناهی و نگرانی را در سالمندان افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد روابط اجتماعی فعال، نقش مهمی در کاهش اضطراب و حفظ سلامت روان دارد. یکی از مهم‌ترین اهداف ما در «مایار» تقویت و بهبود روابط اجتماعی سالمندان است. با ایجاد فرصت‌هایی برای حضور سالمندان در جمع‌هایی مانند دوره‌های سالمندی، گروه‌های هم‌علاقه و تفریحات گروهی، حس انزوا و تنهایی آن‌ها کاهش می‌یابد؛ عاملی که نقش چشمگیری در کاهش اضطراب و استرس دارد.

راهکارهای کاهش اضطراب و استرس در سالمندان

- ورزش‌های سبک روزانه



تحقیقات معتبر نشان می‌دهد فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی آرام، یوگا یا حرکات کششی ملایم باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین می‌شوند و سطح اضطراب را تا حد زیادی کاهش می‌دهند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌تواند کیفیت خواب و روحیه را به‌طور قابل توجهی بهبود بخشد.



پیشنهاد: بهترین زمان برای ورزش، صبح زود است؛ زیرا در این ساعت سر و صدا و شلوغی کمتر است، هوا تازه‌تر است و نور ملایم‌تری دارد.

- تنفس عمیق و مدیتیشن



یکی از در دسترس ترین روش ها ! تمرینات تنفس آرام (مثل تنفس عمیق از بینی، نگه داشتن به مدت ۳ ثانیه و بازدم آرام از دهان) باعث کاهش ضربان قلب و ایجاد آرامش می‌شود و تاثیر بسیار مثبتی در آرام گرفتن روح و روان دارد.

همچنین با توجه به باورها و اعتقادات شخصی، دعا و راز و نیاز نیز می‌تواند ذهن را از افکار نگران‌کننده دور کرده و آرامش بیشتری فراهم آورد.

- حفظ ارتباطات اجتماعی با دوستان و خانواده

ملاقات حضوری، تماس تلفنی یا حتی ارتباط تصویری با دوستان و اعضای خانواده، حس تعلق و امنیت را در سالمندان به‌طور چشمگیری تقویت می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتباطات و حمایت اجتماعی، به‌ویژه در سالمندان، از مؤثرترین عوامل کاهش اضطراب است.

خبر خوب این است که ما در «مایار» نه تنها برنامه‌های اجتماعی و تفریحی فوق‌العاده‌ای برای سالمندان تدارک دیده‌ایم، بلکه برنامه‌ای ویژه طراحی کرده‌ایم تا سالمندان بتوانند به‌صورت منظم و بیشتر با نزدیکان خود (از طریق تماس صوتی، تصویری یا قرار ملاقات حضوری) در ارتباط باشند. برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید. ۰۹۰۰۴۴۴۸۷۱

- شرکت در فعالیت‌های گروهی، هنری و داوطلبانه

یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش اضطراب سالمندان، حضور در کلاس‌ها و فعالیت‌های گروهی است. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل کتاب‌خوانی، شعرخوانی، گوش دادن به موسیقی، طبیعت‌گردی یا شرکت در برنامه‌های خیریه باشد.

شرکت در این فعالیت‌ها تمرکز ذهن را افزایش می‌دهد و علاوه بر کاهش حس انزوا و تنهایی، فرصت تعامل اجتماعی مثبت را نیز فراهم می‌کند. چنین فعالیت‌هایی به سالمند حس ارزشمندی و هدف می‌دهند و نقش مهمی در حفظ آرامش و کاهش استرس او دارند.

- برنامه خواب منظم سالمندان

بی‌خوابی یا خواب نامنظم می‌تواند اضطراب را تشدید کند. بهتر است ساعت خواب و بیداری سالمند ثابت باشد و پیش از خواب، از مصرف چای، قهوه یا تماشای تلویزیون پرهیز شود.



طبق تحقیقات، بهترین بازه زمانی برای خواب سالمندان بین ساعت ۲۲:۰۰ تا ۲۳:۰۰ (۱۰ تا ۱۱ شب) است و مناسب‌ترین مدت خواب برای عملکرد بهینه مغز آن‌ها، بین ۶ تا ۷ ساعت در شبانه‌روز می‌باشد.

- تغذیه سالم و متعادل

تغذیه سالم، یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت جسم و روان در دوران سالمندی است. مصرف سبزیجات تازه، میوه، غلات کامل و منابع پروتئین کم‌چرب مانند مرغ، بوقلمون یا حبوبات، به حفظ سطح پایدار انرژی و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. برخی مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب (قزل‌آلا) و مغزهایی مانند گردو، به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توانند در کاهش اضطراب و بهبود خلق‌وخو نقش موثری داشته باشند. همچنین مصرف مواد حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند توت‌فرنگی، زغال‌اخته و سبزیجات برگ سبز، می‌تواند به کاهش التهاب و محافظت از سلول‌های مغزی کمک کند. در کنار این موارد، کاهش مصرف قند و چربی‌های ناسالم، نوشیدن آب کافی و داشتن وعده‌های غذایی منظم، از اصول کلیدی یک رژیم غذایی سالم برای سالمندان است. برای مطالعه نکات جامع‌تر درباره تغذیه مناسب سالمندان، می‌توانید به مقاله «بهترین برنامه غذایی سالمندان» مراجعه کنید.

- مشاوره روان‌شناسی یا شرکت در جلسات مشاوره گروهی

مراجعه به روان‌شناس تنها برای «بیماری روانی» نیست، بلکه راهی مؤثر برای حفظ سلامت ذهن و روان است. صحبت با روان‌شناس یا شرکت در جلسات مشاوره گروهی، فرصتی مناسب برای بیان احساسات، شنیده شدن و دریافت راهکارهای تخصصی توسط سالمند فراهم می‌کند. با حمایت یک مشاور، سالمند بهتر می‌تواند با چالش‌های روانی کنار بیاید و کیفیت سلامت روان خود را افزایش دهد. در صورت نیاز و تشخیص مشاور، سالمند به روانپزشک ارجاع داده می‌شود تا مراقبت‌های تخصصی‌تر و لازم را دریافت کند.

کلام آخر با مایار

دوران سالمندی می‌تواند همراه با آرامش، امنیت و رضایت خاطر باشد، اگر به نیازهای جسمی، روحی و اجتماعی سالمندان توجه شود. اضطراب و نگرانی بخشی طبیعی از زندگی است، اما با به‌کارگیری راهکارهایی مانند ورزش منظم، تغذیه سالم، ارتباطات اجتماعی و دریافت حمایت روان‌شناسی، می‌توان این احساسات را به حداقل رساند. در «مایار» ما باور داریم که هر سالمند شایسته زندگی باکیفیت و سرشار از امید است. ما با برنامه‌ها و خدمات خود تلاش می‌کنیم تا سالمندان نه تنها اضطراب کمتری تجربه کنند، بلکه هر روز با انگیزه و لبخند بیشتری زندگی کنند.

منابع استفاده شده:

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-024-05311-8>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11088265>

