

# غروب امید؛

همراهی با سالمندان در روزهای سخت

نوا  
پلتفرم مراقبت سلامت



کلینیک رویش جوانه  
جریان روان زندگی



این راهنما با هدف حمایت علمی و روانی از خانواده‌ها

### در شرایط بحران و تنش جنگی،

در کلینیک رویش جوانه با همکاری پلتفرم نوا تهیه شده است.

با امید به اینکه این راهنما بتواند لحظه‌ای آرامش،

و نوری از آگاهی در دل خانه‌ها روشن کند...

با مهر،

دکتر سوگند قاسم‌زاده روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

### گروه نویسندگان:

دکتر سوگند قاسم‌زاده روانشناس عضو هیات علمی دانشگاه تهران

دکتر پیوند قاسم‌زاده داروساز عضو هیات علمی دانشکده داروسازی

سمانه کارگر روانشناس

مائده مومنی روانشناس کودک و نوجوان

## مقدمه

در روزهایی که جامعه با فشار، اضطراب و ابهام روبه‌روست، سالمندان بیش از دیگران ممکن است احساس ترس، تنهایی یا بی‌پناهی کنند. تغییرات ناگهانی در شرایط زندگی، شنیدن اخبار نگران‌کننده، محدود شدن رفت‌وآمدها و نگرانی برای فرزندان و نوه‌ها می‌تواند ذهن و دل سالمندان را بیش از پیش درگیر کند. در چنین شرایطی، آرامش روانی آنها به سادگی آسیب می‌بیند و حتی ممکن است مشکلات جسمی مانند افزایش فشار خون، بی‌خوابی، اضطراب یا تشدید بیماری‌های مزمن نیز بروز پیدا کند.

**با این حال، سالمندان تنها افرادی آسیب‌پذیر نیستند؛  
آنها گنجینه‌ای از تجربه، صبری و تاب‌آوری هستند.**

بسیاری از آنها در طول زندگی خود دوره‌های دشوارتری را پشت سر گذاشته‌اند؛ از بحران‌های اقتصادی و اجتماعی گرفته تا بیماری‌ها، فقدان‌ها و شرایط سخت زندگی. همین تجربه‌ها به آنها توانایی ویژه‌ای برای درک سختی‌ها و عبور از آنها داده است. آنچه در این روزها بیش از هر چیز اهمیت دارد، یادآوری همین توانمندی‌ها و در عین حال فراهم کردن محیطی آرام، محترمانه و حمایتگر برای آنهاست.

در چنین زمان‌هایی نقش خانواده و اطرافیان بسیار پررنگ می‌شود. یک گفت‌وگوی آرام، یک نگاه مهربان، یا حتی چند دقیقه نشستن در کنار سالمند می‌تواند احساس امنیت و آرامش را به او بازگرداند. سالمندان بیش از هر چیز نیاز دارند احساس کنند که هنوز دیده می‌شوند، شنیده می‌شوند و حضورشان برای خانواده ارزشمند است.

این کتابچه با هدف کمک به خانواده‌ها، مراقبان و حتی خود سالمندان تهیه شده است تا در روزهای دشوار، راهکارهایی ساده اما مؤثری برای حفظ آرامش، تقویت امید و مراقبت بهتر از سلامت جسم و روان سالمندان در اختیار داشته باشند.

تلاش کرده‌ایم در این مجموعه کوتاه، نکاتی عملی و قابل اجرا ارائه دهیم؛ نکاتی که با کمی توجه و مهربانی می‌توانند کیفیت زندگی سالمندان را در این روزها بهبود ببخشند.

### **امید است این نوشته بتواند گامی کوچک در جهت همراهی با سالمندان باشد؛**

همراهی‌ای که نه تنها به آرامش آنها کمک می‌کند، بلکه گرمای بیشتری به فضای خانواده می‌بخشد.

بخش اول

# آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی سالمندان در شرایط جنگی

وقتی احساس امنیت فرو می‌ریزد

مهم‌ترین آسیب‌های روانی سالمندان در دوران جنگ  
و راهکارهای علمی برای حمایت از آنان

یکی از مهم‌ترین آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی سالمندان در شرایط جنگی، از دست رفتن **احساس امنیت و افزایش اضطراب مزمن** است. در سالمندی، انسان بیش از هر دوره دیگری از زندگی به ثبات، پیش‌بینی‌پذیری و محیطی آرام نیاز دارد. تغییرات ناگهانی مانند شنیدن صدای انفجار، اخبار مداوم از درگیری‌ها، جابه‌جایی‌های ناخواسته، قطع روال عادی زندگی و نگرانی درباره سلامت خود و اعضای خانواده می‌تواند این احساس امنیت را به شدت مختل کند.

**از دیدگاه روان‌شناسی سالمندی**، مغز انسان در سنین بالا نسبت به استرس‌های شدید حساس‌تر می‌شود. سیستم‌های تنظیم استرس در بدن، مانند محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال، در سالمندان انعطاف‌پذیری کمتری دارند. به همین دلیل در مواجهه با بحران‌های شدید مانند جنگ، ترشح هورمون‌های استرس به‌ویژه کورتیزول افزایش می‌یابد و بازگشت بدن به حالت آرامش دشوارتر می‌شود. این وضعیت می‌تواند پیامدهای متعددی داشته باشد؛ از جمله افزایش اضطراب، بی‌قراری، اختلال خواب، تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز و حتی تشدید بیماری‌های جسمی مانند فشار خون، بیماری‌های قلبی و دیابت.

**یکی از واکنش‌های شایع سالمندان** در چنین شرایطی احساس ناتوانی و بی‌پناهی است. سالمند ممکن است تصور کند که در صورت بروز خطر، توانایی محافظت از خود یا واکنش سریع را ندارد. این احساس وابستگی می‌تواند ترس عمیقی ایجاد کند. در برخی موارد، این نگرانی با ترس از تنها ماندن یا از دست دادن اعضای خانواده نیز همراه می‌شود.

**عامل مهم دیگری که آسیب‌پذیری سالمندان را افزایش می‌دهد**، فعال شدن خاطرات قدیمی از بحران‌ها و تجربه‌های تلخ گذشته است. بسیاری از سالمندان در طول زندگی خود تجربه جنگ، مهاجرت، فقر یا بحران‌های اجتماعی را داشته‌اند. شرایط جنگی می‌تواند این خاطرات را دوباره فعال کند و احساس ناامنی را تشدید نماید. به همین دلیل واکنش روانی سالمندان گاهی شدیدتر از آن چیزی است که اطرافیان انتظار دارند.

بخش دوم

# راهکارهای عملی برای کاهش فشار روانی سالمندان در شرایط جنگی

کارهایی ساده که می‌توانند آرامش را برگردانند

راهکارهای کاربردی برای کاهش اضطراب  
و فشار روانی سالمندان در روزهای بحران

در شرایط جنگی و بحران‌های شدید، سالمندان بیش از بسیاری از گروه‌های سنی دیگر در معرض فشارهای روانی قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، انجام برخی اقدامات ساده و عملی می‌تواند به سالمندان کمک کند تا تعادل روانی خود را بهتر حفظ کنند.

### **نخستین راهکار مهم، حفظ یک برنامه روزانه منظم است.**

مغز انسان زمانی احساس آرامش بیشتری دارد که زندگی دارای نظم و پیش‌بینی‌پذیری باشد. سالمندان بهتر است ساعت مشخصی برای خواب، بیداری، وعده‌های غذایی و استراحت داشته باشند. شرایط بحرانی حفظ این نظم روزانه می‌تواند به ذهن کمک کند احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشد و از آشفتگی روانی جلوگیری شود.

### **فعالیت بدنی سبک نیز نقش مهمی در کاهش استرس دارد.**

سالمندان می‌توانند در فضای امن خانه چند دقیقه راه بروند، حرکات کششی ساده انجام دهند یا تمرین‌های سبک مناسب سن خود را انجام دهند. حتی ده تا پانزده دقیقه فعالیت بدنی سبک در روز می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک کند.

### **تنفس آرام و عمیق یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌های کنترل اضطراب است.**

سالمند می‌تواند چند بار در طول روز این تمرین ساده را انجام دهد: نفس عمیق از راه بینی، نگه داشتن کوتاه نفس و سپس بازدم آرام از دهان. تکرار این تمرین به مدت چند دقیقه می‌تواند ضربان قلب را آرام‌تر کند و تنش بدن را کاهش دهد.

### **محدود کردن شنیدن اخبار نگران‌کننده نیز بسیار مهم است**

بهتر است زمان مشخص و محدودی برای شنیدن اخبار در نظر گرفته شود و از دنبال کردن مداوم گزارش‌های اضطراب‌آور پرهیز شود.

### گفت‌وگو با دیگران نیز یکی از راه‌های مهم کاهش فشار روانی است.

صحبت کردن با اعضای خانواده، دوستان یا حتی همسایه‌ها می‌تواند به تخلیه هیجانی کمک کند.

بیان نگرانی‌ها اغلب باعث می‌شود شدت اضطراب کاهش پیدا کند.

### درگیر کردن ذهن با فعالیت‌های معنادار نیز بسیار مفید است.

مطالعه کتاب، خواندن دعا یا قرآن، گوش دادن به موسیقی آرام،

حل جدول یا انجام کارهای دستی ساده می‌تواند

ذهن را از تمرکز مداوم بر نگرانی‌ها دور کند.

این فعالیت‌ها علاوه بر ایجاد آرامش، باعث فعال ماندن

ذهن سالمندان نیز می‌شوند.

### حفظ ارتباط با اعضای خانواده نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی دارد.

حتی گفت‌وگوهای کوتاه روزانه با فرزندان، نوه‌ها یا دوستان می‌تواند

حس تعلق و حمایت اجتماعی را تقویت کند. احساس اینکه

دیگران به یاد ما هستند و برای ما اهمیت قائل‌اند،

یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت روان است.

### تمرکز بر خاطرات مثبت و تجربه‌های گذشته

نیز می‌تواند به افزایش تاب‌آوری روانی کمک کند.

بسیاری از سالمندان در طول زندگی خود بحران‌های سختی را پشت سر گذاشته‌اند.

یادآوری این تجربه‌ها و صحبت درباره اینکه چگونه از آن شرایط عبور کرده‌اند،

می‌تواند احساس توانمندی و امید را تقویت کند.

در نهایت، یکی از مهم‌ترین راهکارها برای سالمندان پذیرش این نکته است

که احساس نگرانی در شرایط بحرانی طبیعی است.

هدف این نیست که همه نگرانی‌ها از بین برود،

بلکه مهم آن است که سالمند یاد بگیرد چگونه با این احساسات کنار بیاید

و اجازه ندهد اضطراب بر تمام زندگی او غلبه کند.

با ترکیبی از نظم در زندگی روزمره، فعالیت بدنی ملایم، ارتباط عاطفی با دیگران و

مشغول نگه داشتن ذهن، سالمندان می‌توانند در برابر فشارهای روانی شرایط جنگی

مقاومت بیشتری نشان دهند و آرامش بیشتری را تجربه کنند.

در ادامه راهکارهای عملی موثر را به طور کامل توضیح می‌دهیم.

بخش سوم

# احترام و کرامت

هنوز هم ارزشمندید

چگونه با درگیر کردن سالمند در کارهای خانه،  
حس بی‌فایده بودن را از بین ببریم؟

یکی از دردناک‌ترین احساساتی که بسیاری از سالمندان تجربه می‌کنند، احساس «بی‌فایده بودن» است. با افزایش سن و کاهش توان جسمی، ممکن است برخی از مسئولیت‌ها از دوش آنان برداشته شود.

اگر این تغییر به‌درستی مدیریت نشود، سالمند به‌تدریج احساس می‌کند دیگر نقشی در زندگی خانواده ندارد و حضورش تأثیر چندانی بر جریان زندگی روزمره نمی‌گذارد. این احساس می‌تواند به کاهش اعتمادبه‌نفس، تجربه احساس ناراحتی و حتی گوشه‌گیری منجر شود.

در حالی که واقعیت این است که سالمندان همچنان منبعی ارزشمند از تجربه، خرد و محبت هستند. سال‌ها زندگی، مواجهه با دشواری‌ها و تصمیم‌های مهم، دانشی را در اختیار آنان قرار داده که برای نسل‌های جوان بسیار راهگشاست. اگر خانواده بتواند این جایگاه را به‌درستی به رسمیت بشناسد، سالمند احساس ارزشمندی و تعلق بیشتری خواهد داشت.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تقویت این احساس، مشارکت دادن سالمند در امور روزمره خانواده است. این مشارکت لزوماً به معنای انجام کارهای سنگین نیست؛ بلکه کارهای کوچک و قابل انجام نیز می‌تواند نقش مهمی در حفظ احساس کفایت داشته باشد. برای مثال می‌توان از سالمند خواست در پاک کردن سبزی، مرتب کردن برخی وسایل خانه، آب دادن به گل‌ها یا حتی مراقبت کوتاه‌مدت از نوه‌ها کمک کند. همین مسئولیت‌های کوچک می‌تواند به او یادآوری کند که هنوز بخشی فعال از زندگی خانواده است.

در کنار این موضوع، پرسیدن نظر سالمند در تصمیم‌های خانوادگی نیز بسیار اهمیت دارد. حتی در موضوعات ساده‌ای مانند انتخاب غذای روز، برنامه‌ریزی برای خرید خانه یا تصمیم‌های کوچک روزمره، درخواست نظر از سالمند نشان می‌دهد که دیدگاه او همچنان برای خانواده ارزشمند است. این کار حس احترام و دیده شدن را در او تقویت می‌کند.

### قدردانی نیز نقش مهمی دارد.

گاهی یک جمله ساده مانند «کمک شما خیلی برای ما مفید بود» یا «تجربه شما همیشه برای ما راهگشاست» می‌تواند تأثیر عمیقی بر روحیه سالمند بگذارد. این جملات ساده یادآوری می‌کنند که حضور او همچنان مهم و اثرگذار است.

در نهایت، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد این است که سالمند احساس کند هنوز ستون تجربه و خرد خانواده است؛

**کسی که حضورش نه تنها ارزشمند،**

**بلکه برای پایداری و گرمای خانواده هم ضروری است.**

بخش چهارم

# خاطرات و تاب‌آوری

درس‌هایی از گذشته

استفاده از خاطرات و تجربیات سالمند برای اثبات اینکه  
«ما از طوفان‌های سخت‌تر هم عبور کرده‌ایم»

سالمندان گنجینه‌ای ارزشمند از تجربه‌های زندگی هستند. سال‌ها زندگی، آنها را با فراز و نشیب‌های بسیاری روبه‌رو کرده است؛ از دوران‌های دشوار اقتصادی و اجتماعی گرفته تا بیماری‌ها، فقدان‌ها، مهاجرت‌ها و بحران‌هایی که هر کدام می‌توانست زندگی یک خانواده را دگرگون کند. بسیاری از سالمندان امروز، در طول عمر خود بارها با شرایط سخت مواجه شده‌اند و با صبر، امید و تلاش از آن عبور کرده‌اند. همین تجربه‌ها منبعی مهم از تاب‌آوری و امید است.

در روزهایی که نگرانی و عدم اطمینان افزایش می‌یابد، یادآوری این تجربه‌ها می‌تواند نقش مهمی در آرامش روانی سالمندان داشته باشد. وقتی سالمند درباره گذشته و دشواری‌هایی که پشت سر گذاشته صحبت می‌کند، در واقع توانمندی‌ها و قدرت درونی خود را دوباره به یاد می‌آورد. این یادآوری به او کمک می‌کند احساس کند همان‌گونه که از سختی‌های گذشته عبور کرده است، از این روزهای دشوار نیز عبور خواهند کرد.

یکی از بهترین راه‌ها برای استفاده از این منبع ارزشمند، گفت‌وگو با سالمندان درباره خاطرات زندگی آنهاست. می‌توان از سالمند خواست درباره دوره‌هایی از زندگی خود که با مشکلات یا بحران‌هایی روبه‌رو بوده صحبت کند. پرسیدن سؤال‌هایی ساده مانند:

«آن زمان چه اتفاقی افتاد؟» یا «چطور توانستید از آن شرایط عبور کنید؟»

باعث می‌شود سالمند احساس کند تجربه‌هایش شنیده و ارزشمند دانسته می‌شود.

همچنین می‌توان از او پرسید چه چیزهایی در آن زمان به او کمک کرد تا دوام بیاورد. گاهی پاسخ‌ها بسیار ساده اما عمیق هستند؛ ایمان، امید، حمایت خانواده، صبر، یا تلاش برای حفظ زندگی روزمره. شنیدن این پاسخ‌ها نه تنها برای خود سالمند آرامش‌بخش است، بلکه برای دیگر اعضای خانواده نیز الهام بخش خواهد بود.

در چنین گفت‌وگوهایی می‌توان به سالمند یادآوری کرد:  
**«شما از طوفان‌های بزرگتری عبور کرده‌اید، این روزها هم خواهد گذشت.»**  
 این جمله در ظاهر ساده است، اما در دل خود پیامی مهم دارد:  
 یادآوری قدرتی که سالمند در طول زندگی بارها از آن استفاده کرده است.

گفت‌وگو درباره خاطرات گذشته تنها مرور روزهای گذشته نیست؛ بلکه فرصتی برای انتقال تجربه و امید به نسل‌های جوان‌تر است. فرزندان و نوه‌ها با شنیدن این روایت‌ها یاد می‌گیرند که دشواری‌ها بخشی از زندگی هستند و انسان می‌تواند با صبر، همدلی و امید از آنها عبور کند.

وقتی فرزندان و نوه‌ها پای صحبت سالمندان می‌نشینند، در واقع با بخشی از تاریخ زندگی خانواده و جامعه آشنا می‌شوند. آنها می‌شنوند که چگونه در زمان‌هایی که امکانات کمتر بوده، یا شرایط زندگی سخت‌تر به نظر می‌رسیده، خانواده‌ها با همکاری، صبوری و امید توانسته‌اند مسیر زندگی را ادامه دهند.

این روایت‌ها به نسل جوان کمک می‌کند تا درک کند که سختی‌ها پدیده‌ای تازه یا بی‌سابقه نیستند و انسان‌ها همواره توانسته‌اند با آنها روبه‌رو شوند و از آنها عبور کنند.

از سوی دیگر، این گفت‌وگوها پیوند عاطفی میان نسل‌ها را نیز تقویت می‌کند. وقتی سالمند احساس کند که دیگران با علاقه به حرف‌های او گوش می‌دهند، حس ارزشمندی و تعلق در او تقویت می‌شود. در مقابل، نسل جوان نیز احساس می‌کند ریشه‌ها و پشتوانه‌ای از تجربه و خرد در کنار خود دارد.

این نوع گفت‌وگوها همچنین به جوان‌ترها می‌آموزد که در مواجهه با دشواری‌ها، تنها نیستند و می‌توانند از تجربه‌های پیشینیان الهام بگیرند. داستان‌هایی از صبر، همدلی، تلاش و امید نشان می‌دهد که حتی در شرایطی که آینده نامطمئن به نظر می‌رسد، انسان می‌تواند با حفظ آرامش و تکیه بر روابط انسانی مسیر خود را پیدا کند.

به همین دلیل، تشویق سالمندان به روایت خاطرات نه تنها برای آرامش روانی آنان مفید است، بلکه به خانواده کمک می‌کند تا در فضایی از همدلی و یادگیری متقابل، با امید بیشتری به آینده نگاه کند.

بخش پنجم

# سرگرمی و روزمرگی

پر کردن ساعات روز

فعالیت‌های ساده و بی‌خطر برای جلوگیری از  
وسواس فکری و گوشه‌گیری سالمندان.

در شرایطی که سالمندان به دلیل ناامنی یا آلودگی هوا ناچارند زمان بیشتری را در خانه بگذرانند، یکی از چالش‌های مهم طولانی شدن ساعات بیکاری و کاهش فعالیت‌های روزمره است.

بیکاری طولانی مدت می‌تواند ذهن را به سمت نگرانی، افکار تکراری و اضطراب سوق دهد. از نظر روان‌شناختی، زمانی که فرد فعالیت مشخصی ندارد، ذهن او بیشتر درگیر افکار منفی و نگرانی درباره آینده می‌شود. به همین دلیل داشتن یک برنامه ساده و قابل اجرا برای پر کردن ساعات روز می‌تواند نقش مهمی در حفظ آرامش روانی سالمندان داشته باشد.

هدف از این برنامه‌ها مشغول نگه داشتن سالمند به شکل سالم و متعادل است، نه خسته کردن او. حتی فعالیت‌های کوچک و ساده می‌توانند احساس مفید بودن، نظم ذهنی و رضایت درونی ایجاد کنند.

یکی از فعالیت‌های مفید، پیاده‌روی کوتاه در فضای امن است. اگر شرایط بیرون از خانه مناسب باشد، قدم زدن آرام در حیاط یا فضای نزدیک خانه می‌تواند به بهبود گردش خون، کاهش تنش عضلانی و بهتر شدن خلق‌وخو کمک کند. در صورتی که خروج از خانه ممکن نباشد، حتی چند دقیقه قدم زدن در داخل خانه نیز می‌تواند مفید باشد.

گوش دادن به موسیقی‌های مورد علاقه نیز تأثیر قابل توجهی بر آرامش روان دارد. موسیقی‌های آشنا و خاطره‌انگیز می‌توانند احساس آرامش ایجاد کنند، سطح استرس را کاهش دهند و خاطرات خوش گذشته را زنده کنند. برای بسیاری از سالمندان، موسیقی می‌تواند منبعی از دلگرمی و آرامش باشد.

تماشای برنامه‌های آرام و خاطره‌انگیز نیز می‌تواند بخشی از برنامه روزانه باشد. فیلم‌ها یا برنامه‌هایی که یادآور دوران جوانی یا خاطرات خوش گذشته هستند، اغلب احساس آرامش بیشتری ایجاد می‌کنند. بهتر است از برنامه‌ها و اخبار تنش‌زا که اضطراب را افزایش می‌دهند تا حد امکان دوری شود.

خواندن کتاب، دعا یا قرآن نیز برای بسیاری از سالمندان فعالیتی آرام‌بخش و معنادار است. این فعالیت‌ها علاوه بر درگیر کردن ذهن، می‌توانند احساس امید، معنا و آرامش درونی را تقویت کنند.

بازی‌های فکری ساده مانند جدول، حل معما یا بازی‌های ذهنی سبک نیز می‌توانند به فعال نگه داشتن ذهن کمک کنند. چنین فعالیت‌هایی باعث تحریک حافظه و تمرکز می‌شوند و در طولانی مدت می‌توانند به حفظ توانایی‌های شناختی سالمندان نیز کمک کنند.

ارتباط با دیگران نیز بخش مهمی از سلامت روان سالمندان است. تماس تلفنی با دوستان، اقوام یا آشنایان می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و به سالمند یادآوری کند که همچنان با دیگران در ارتباط است. حتی گفت‌وگوهای کوتاه روزانه می‌توانند تأثیر مثبتی بر روحیه سالمند داشته باشند.

در مجموع، مهم‌ترین هدف این است که روز سالمند ساختار و نظم داشته باشد. زمانی که ساعات روز با فعالیت‌های کوچک اما معنادار پر می‌شود، ذهن کمتر درگیر نگرانی‌ها خواهد شد و احساس آرامش و ثبات بیشتری ایجاد می‌شود. حضور و همراهی اعضای خانواده در این فعالیت‌ها می‌تواند این تجربه را برای سالمند دلپذیرتر و امیدوارکننده‌تر کند.

بخش ششم

# لمس محبت

قدرت یک دست گرم

چگونه ارتباط فیزیکی و صحبت کردن صمیمی،  
کورتیزول ( همورمون استرس ) سالمندان را کاهش می‌دهد؟

در روزهای بحران و ناامنی، بسیاری از سالمندان بیش از هر زمان دیگری احساس آسیب‌پذیری می‌کنند. در چنین شرایطی، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌های آرام کردن سالمندان، ایجاد ارتباط عاطفی نزدیک از طریق لمس محبت‌آمیز و گفت‌وگوی صمیمی است.

از نظر علمی، بدن انسان به تماس انسانی پاسخ مستقیم می‌دهد. زمانی که فردی دست سالمند را می‌گیرد، شانه او را نوازش می‌کند یا او را در آغوش می‌گیرد، سیستم عصبی بدن واکنش نشان می‌دهد. این تماس‌های آرام و ایمن باعث کاهش ترشح هورمون کورتیزول (هورمون اصلی استرس) در بدن می‌شوند. در مقابل، هورمون‌هایی مانند اکسی‌توسین و اندورفین افزایش می‌یابند؛ هورمون‌هایی که به احساس آرامش، اعتماد و امنیت کمک می‌کنند.

برای سالمندان، لمس محبت‌آمیز تنها یک رفتار عاطفی نیست، بلکه نوعی پیام غیرکلامی قدرتمند است. این پیام به آنها می‌گوید که تنها نیستند، هنوز برای خانواده ارزشمند هستند و کسی در کنارشان حضور دارد. این احساس حمایت می‌تواند اضطراب، نگرانی و احساس تنهایی را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

در بسیاری از موارد، یک تماس ساده مانند گرفتن دست سالمند هنگام صحبت کردن، نشستن در کنار او یا گذاشتن دست روی شانه‌اش می‌تواند اثر آرام‌بخش عمیقی داشته باشد. این رفتارها به مغز سالمند علامت می‌دهند که محیط اطراف امن است و او تحت حمایت قرار دارد. همین احساس امنیت می‌تواند ضربان قلب را آرام‌تر کند، تنش عضلانی را کاهش دهد و حتی کیفیت خواب را بهبود ببخشد.

در کنار تماس فیزیکی، نوع صحبت کردن با سالمند نیز اهمیت زیادی دارد. گفت و گوی آرام، صمیمی و همراه با احترام می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. سالمندان در شرایط دشوار نیاز دارند که شنیده شوند. وقتی اعضای خانواده با حوصله به حرف‌های سالمند گوش می‌دهند، به نگرانی‌های او توجه می‌کنند و با لحنی آرام پاسخ می‌دهند، احساس درک شدن و حمایت در او تقویت می‌شود.

یکی از نکات مهم در گفت‌وگو با سالمندان، استفاده از لحن اطمینان‌بخش است. جملات ساده‌ای مانند «ما کنار شما هستیم»، «با هم از این روزها عبور می‌کنیم» یا «نگران نباشید، مراقب شما هستیم» می‌تواند احساس امنیت روانی ایجاد کند. این نوع ارتباط عاطفی به مغز سالمند کمک می‌کند از حالت هشدار و اضطراب خارج شود.

لمس محبت‌آمیز و ارتباط صمیمانه همچنین می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند. تنهایی در سالمندان یکی از عوامل مهم افزایش افسردگی، اضطراب و حتی مشکلات جسمی است. در شرایطی که ارتباطات اجتماعی بیرون از خانه محدود می‌شود، نقش خانواده در ایجاد این تماس‌های عاطفی بسیار پررنگ‌تر می‌شود.

در نهایت باید به یاد داشت که محبت همیشه به رفتارهای پیچیده نیاز ندارد. گاهی یک دست گرم، یک نگاه مهربان یا چند جمله دلگرم‌کننده می‌تواند آرامشی ایجاد کند که هیچ دارویی قادر به ایجاد آن نیست. در روزهای سخت، همین ارتباط‌های ساده انسانی می‌توانند به سالمندان کمک کنند احساس امنیت، آرامش و امید بیشتری داشته باشند.

بخش هفتم

# مراقبت‌های پزشکی و دارویی

نظارت بر قلب و آرامش روان

## نظارت بر قلب و آرامش روان

● در روزهای پرتنش و شرایط بحران، طبیعی است که نگرانی و فشار روانی در زندگی خانواده‌ها بیشتر شود. بدن سالمندان نیز نسبت به این تغییرات حساس‌تر است و ممکن است استرس باعث افزایش فشار خون، بی‌نظمی در ضربان قلب، بالا رفتن قند خون یا اختلال در خواب شود. از آنجا که بسیاری از سالمندان با بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند، مصرف منظم و دقیق داروها در چنین شرایطی نقش بسیار مهمی در حفظ تعادل جسمی آن‌ها دارد. حتی بی‌نظمی‌های کوچک در مصرف دارو می‌تواند باعث نوسان در وضعیت سلامت سالمند شود.

● به همین دلیل در روزهای بحرانی، توجه خانواده و مراقبان به نظم دارویی سالمند اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین کارها این است که داروها در ساعت‌های مشخص و ثابت مصرف شوند. داشتن یک برنامه منظم کمک می‌کند بدن سالمند به داروها پاسخ پایدارتر و قابل پیش‌بینی‌تری بدهد.

● موضوع دیگری که در شرایط بحران باید به آن توجه کرد آلودگی هواست. دود انفجارها، سوختگی‌ها یا افزایش ذرات معلق در هوا می‌تواند برای سالمندان که اغلب ظرفیت تنفسی کمتری دارند خطرناک‌تر باشد. این آلودگی‌ها ممکن است باعث تحریک راه‌های هوایی، تشدید سرفه، تنگی نفس یا افزایش فشار خون شوند. در چنین شرایطی بهتر است سالمند تا حد امکان در محیط بسته و نسبتاً ایمن خانه بماند. در زمان‌هایی که آلودگی هوا شدید است می‌توان درها و پنجره‌ها را بسته نگه داشت و تهویه خانه را در زمان‌هایی انجام داد که هوا کمی بهتر است. اگر خروج کوتاه از خانه ضروری باشد، استفاده از ماسک مناسب می‌تواند تا حدی از ورود ذرات آلاینده به دستگاه تنفسی جلوگیری کند.

## توجه به علائم هشدار و پایش وضعیت سلامت

● در روزهای پراسترس، پایش وضعیت جسمی سالمند نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اگر سالمند سابقه فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت دارد، بهتر است فشار خون و در صورت امکان قند خون او در فواصل منظم بررسی شود. ثبت این اندازه‌گیری‌ها می‌تواند به پزشک کمک کند تصویر دقیق‌تری از وضعیت سلامت سالمند داشته باشد.

● در کنار این پایش‌ها، توجه به تغییرات ناگهانی در وضعیت جسمی سالمند نیز مهم است. علائمی مانند سرگیجه شدید، درد یا فشار در قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب شدید، بی‌حالی غیرعادی یا تغییر در سطح هوشیاری نشانه‌هایی هستند که بهتر است جدی گرفته شوند و در صورت مشاهده آن‌ها با پزشک یا مراکز درمانی تماس گرفته شود.

## توجه به علائم هشدار و پایش وضعیت سلامت

حتی اگر سالمند بیشتر زمان خود را در خانه می‌گذراند، فعالیت بدنی سبک می‌تواند به حفظ سلامت جسم و روح کمک کند. کاهش فعالیت بدنی در سالمندان می‌تواند به سرعت باعث ضعف عضلانی، خشکی مفاصل، کاهش تعادل و افزایش خطر زمین خوردن شود. حتی در فضای محدود خانه می‌توان فعالیت‌های ساده‌ای انجام داد:

● پیاده‌روی کوتاه در خانه، انجام حرکات کششی ساده یا نرمش‌های سبک روزانه می‌تواند به بهبود گردش خون، کاهش اضطراب و حفظ توان عضلات کمک کند.

● البته نوع فعالیت باید متناسب با توان جسمی سالمند باشد و بدون فشار زیاد انجام شود.

## رعایت رژیم غذایی مناسب

- در کنار فعالیت بدنی، تغذیه سالم نقش مهمی در حفظ تعادل جسمی سالمندان دارد. در روزهای پراسترس ممکن است اشتها یا نظم وعده‌های غذایی تغییر کند، اما تلاش کنید نظم در وعده‌های غذایی حفظ شود.
- برای سالمندانی که مبتلا به دیابت هستند، کنترل مصرف قند و کربوهیدرات اهمیت زیادی دارد. مصرف غذاهای خانگی، سبزیجات، میوه در حد متعادل و نوشیدن آب کافی می‌تواند به حفظ تعادل بدن کمک کند.
- همچنین بهتر است مصرف نمک در افراد مبتلا به فشار خون بالا، محدودتر باشد.

## حفظ آرامش ذهن با یک روتین روزانه

- در کنار سلامت جسمی، سلامت روان سالمند نیز بسیار مهم است. در روزهای بحرانی ممکن است برنامه‌های عادی زندگی سالمندان تغییر کند. بسیاری از سالمندان عادت دارند بخشی از روز خود را بیرون از خانه بگذرانند؛ مانند پیاده‌روی کوتاه، رفتن به پارک، خرید روزانه یا دیدار با دوستان. این فعالیت‌ها تنها یک عادت ساده نیستند، بلکه در حفظ سلامت جسمی، تنظیم خواب، بهبود خلق‌وخو و پیشگیری از احساس تنهایی نقش مهمی دارند.
- وقتی به دلیل ناامنی یا آلودگی هوا ناشی از دود و ذرات معلق، سالمند مجبور می‌شود مدت طولانی در خانه بماند، این نظم روزانه ممکن است به‌طور ناگهانی مختل شود. چنین تغییراتی می‌تواند باعث کاهش تحرک، به هم خوردن نظم خواب، افزایش اضطراب یا احساس بی‌حوصلگی شود. به همین دلیل تلاش برای ایجاد یک روتین روزانه ساده و منظم در خانه اهمیت زیادی دارد.

● داشتن برنامه‌ای مشخص برای بیدار شدن، صرف وعده‌های غذایی، استراحت، فعالیت‌های روزانه و خواب شبانه می‌تواند به سالمند کمک کند احساس نظم، آرامش و کنترل بیشتری بر روز خود داشته باشد. مغز انسان، به‌ویژه در سنین بالاتر، به نظم و پیش‌بینی‌پذیری نیاز دارد و این نظم می‌تواند به کاهش اضطراب و حفظ تعادل روحی کمک کند. بهتر است خانواده‌ها تلاش کنند زمان خواب و بیداری سالمند تا حد امکان مشابه روزهای عادی باقی بماند.

● در این برنامه روزانه می‌توان فعالیت‌های ساده و لذت‌بخش را گنجانده؛ مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، حل جدول، تماشای برنامه‌های مورد علاقه یا گفت‌وگو با اعضای خانواده. حتی انجام کارهای ساده خانه، اگر در حد توان سالمند باشد، می‌تواند ذهن او را فعال نگه دارد و احساس مفید بودن را تقویت کند.

● ارتباط اجتماعی نیز بخش مهمی از این روتین روزانه است. اگر دیدار حضوری با دوستان و اقوام ممکن نباشد، تماس تلفنی یا گفت‌وگوی تصویری می‌تواند تا حد زیادی احساس تنهایی را کاهش دهد. شنیدن صدای افراد آشنا و حفظ ارتباط با دیگران کمک می‌کند سالمند همچنان احساس کند بخشی از جمع خانواده و جامعه است.

## نظم در مصرف داروها

● اگر سالمند چند نوع دارو مصرف می‌کند، استفاده از جعبه‌های هفتگی دارو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. این جعبه‌ها، داروها را بر اساس روزهای هفته و زمان مصرف مانند صبح، ظهر و شب جدا می‌کنند و احتمال فراموشی یا مصرف اشتباه دارو را کاهش می‌دهند. چنین ابزارهای ساده‌ای می‌توانند نظم مصرف دارو را بسیار آسان‌تر کنند.

## آماده بودن داروهای ضروری در خانه

● یکی از نگرانی‌هایی که ممکن است در شرایط بحران پیش بیاید، دشوار شدن دسترسی به برخی داروهاست. برای کاهش این مشکل بهتر است خانواده‌ها همیشه مقدار مناسبی از داروهای ضروری سالمند را در خانه داشته باشند تا در صورت بروز مشکل در تهیه دارو، مصرف آن برای چند روز دچار وقفه نشود.

● اگر داروی خاصی در دسترس نبود، چند اقدام می‌تواند کمک‌کننده باشد. در قدم اول می‌توان با پزشک معالج یا داروساز مشورت کرد، زیرا بسیاری از داروها دارای معادل یا جایگزین دارویی هستند که اثر مشابهی دارند. گاهی تغییر موقت نوع دارو با نظر پزشک امکان‌پذیر است. همچنین می‌توان از داروخانه‌های مختلف یا داروخانه‌های بیمارستانی پیگیری کرد، زیرا ممکن است دارو در محل دیگری موجود باشد.

● در کنار داروها، برخی تجهیزات ساده می‌توانند به مراقبت بهتر از سالمند کمک کنند؛ مانند دستگاه فشار خون، جعبه تقسیم دارو، دماسنج و نگهداری فهرست داروهای مصرفی در دسترس اعضای خانواده. داشتن شماره تماس پزشک یا داروساز نیز می‌تواند در مواقع نیاز بسیار کمک‌کننده باشد.

## از خوددرمانی پرهیز کنید

● موضوع مهم دیگر پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای آرامبخش یا خواب‌آور است. در شرایط اضطراب ممکن است خانواده یا حتی خود سالمند تصور کنند مصرف چنین داروهایی می‌تواند آرامش ایجاد کند، اما بسیاری از این داروها در سالمندان ممکن است باعث افت فشار، گیجی، اختلال در تعادل و افزایش خطر زمین خوردن شوند. به همین دلیل هر داروی جدید باید فقط با نظر پزشک یا داروساز مصرف شود.

## داشتن یک فهرست از داروهای مصرفی

● یکی از کارهای مفید دیگر تهیه یک فهرست از داروهای مصرفی سالمند است. در این فهرست بهتر است نام هر دارو، مقدار مصرف آن، زمان مصرف و در صورت امکان دلیل مصرف آن نوشته شود.

● داشتن چنین لیستی کمک می‌کند اعضای خانواده بهتر بتوانند در مصرف منظم داروها کمک کنند و در صورت مراجعه به پزشک یا داروخانه نیز اطلاعات دقیق‌تری در اختیار داشته باشند.

### ● اگر تمایل داشته باشید، ما در «نوا» می‌توانیم

در تهیه و مرتب‌سازی فهرست داروهای سالمند خانواده‌تان نیز به شما کمک کنیم تا برنامه مصرف داروها روشن‌تر، منظم‌تر و قابل پیگیری باشد. همچنین اگر درباره داروها، نحوه مصرف آن‌ها یا مدیریت درمان سالمندان پرسشی دارید، داروسازهای ما در نوا مانند گذشته در کنار شما هستند و تلاش می‌کنند تا حد توان راهنمایی لازم را ارائه دهند.

● آیدی نوا در پیام‌رسان بله: @nava\_pharma

● راه‌های ارتباطی با نوا: آیدی نوا در پیام‌رسان تلگرام: @Nava\_pharmacist

● آدرس سایت نوا: navaphc.com

● گاهی یک راهنمایی ساده می‌تواند خیال خانواده را آسوده‌تر کند و کمک کند سالمندان این روزها را با آرامش بیشتری پشت سر بگذارند. در نهایت باید به یاد داشته باشیم که دارو تنها بخشی از مراقبت از سالمند است.

حضور آرام و حمایتگر خانواده، ایجاد محیطی امن و قابل پیش‌بینی در خانه و توجه به وضعیت روحی سالمند در کنار مراقبت‌های دارویی می‌تواند نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت جسم و آرامش روان او داشته باشد.

**در روزهای دشوار، همین توجه‌های کوچک و مراقبت‌های ساده می‌توانند کمک کنند سالمندان خانواده با آرامش و اطمینان بیشتری این دوران را پشت سر بگذارند.**

در روزهایی که نگرانی‌ها و فشارهای روانی بیشتر از معمول می‌شود، طبیعی است که گاهی احساس کنیم به تنهایی از پس همه چیز بر نمی‌آییم.

اگر شما یا فرزندتان با اضطراب، نگرانی‌های مداوم، یا دشواری‌های خانوادگی روبه‌رو هستید و احساس می‌کنید به راهنمایی تخصصی نیاز دارید،

چه در زمینه مشاوره کودک و نوجوان، چه فردی، بزرگسال و یا خانواده و یا درمان‌های دارویی توسط روانپزشک، گفت و گو با یک متخصص می‌تواند کمک کند مسیر آرام‌تر و روشن‌تری برای عبور از این شرایط پیدا شود.

در صورت نیاز به دریافت خدمات تخصصی روان‌شناختی به صورت آنلاین یا تلفنی، می‌توانید به وبسایت کلینیک «رویش جوانه» مراجعه کنید:

[www.rooyeshejavane.com](http://www.rooyeshejavane.com)

همچنین می‌توانید از طریق پیام‌رسان **بله** به شماره ۰۹۱۰۰۰۵۲۵۰۰ به ما پیام بدین.