

نکات طلایی برای گذراندن سالمندی سالم

در صورتی که استرس و اضطراب در دوران سالمندی تداوم پیدا کند و میزان استرس زیاد شود می تواند سالمندان را فرسوده و آسیب پذیر کند.

به گزارش ایسکانیوز، احمد دلبری، متخصص طب سالمندان و عضو هیئت علمی دانشگاه در برنامه شور زندگی شبکه رادیویی سلامت در خصوص اضطراب و استرس در دوره سالمندی و بازنشستگی گفت: اضطراب و استرس، جز جدایی ناپذیر زندگی امروزه است؛ اما در صورتی که این اضطراب تداوم پیدا کند و مقدار آن زیاد شود می تواند سالمندان را فرسوده و آسیب پذیر کند. وی ادامه داد: از علت اصلی اضطراب و استرس در دوران بازنشستگی می توانیم به تنهایی و انزوای حاصل از مرگ همسر، دوستان و همچنین ترک فرزندان از خانه اشاره کنیم.

این متخصص طب سالمندان، در ادامه افزود: بیماری های مزمن و کاهش توانایی جسمی افراد در دوران سالمندی؛ اختلال در خواب؛ مراقبت از همسر بیمار؛ تغییر شرایط و محل زندگی؛ ترس از وابستگی به دیگران؛ ترس از مرگ؛ و حمایت نشدن، از دیگر عواملی است که باعث ایجاد اضطراب و استرس افراد در دوران بازنشستگی می شود.

وی در ادامه به علائم استرس در بازنشستگان اشاره و بیان کرد: افزایش فشار خون، تپش قلب، تندی تنفس، تعریق و سردی دستها، خستگی، اختلال در خواب، کابوس های شبانه، کاهش تمرکز، حواس پرتی، افسردگی و در بعضی مواقع پرخاشگری و همچنین علائم گوارشی و تکرر ادرار را می توانیم از عوامل استرس نام ببریم.

دلبری، در خصوص راه های مقابله با استرس و اضطراب تاکید کرد: یکی از راه های مقابله با استرس، برقراری ارتباط با خداست؛ راز و نیاز با پروردگار اثر آرام بخش بسیار در افراد مضطرب ایجاد می کند. کمک به اعضای خانواده و اطرافیان، صحبت درباره مشکلات و نگرانی ها با خانواده و دوستان؛ به کاری مشغول شدن در مواقع استرس. به طور مثال مشغول شدن به امور خانه داری یا فعالیت های خیرخواهانه و انسان دوستانه، از راه های مقابله با اضطراب است.

این متخصص طب سالمندان تصریح کرد: سالمندان می توانند با اعضای خانواده به خصوص نوه ها ارتباط برقرار کنند. از نوه هایشان نگهداری کنند. به موسیقی گوش بدهند و برنامه های تلویزیونی را تماشا کنند. فعالیتهای ورزشی به کاهش استرس، کمک بسیار می کند. خواب کافی و با کیفیت نیز بسیار کمک کننده است.

احمد دلبری، در پایان اظهارداشت: بعضی سالمندان به علت کم خوابی، دچار بی قراری و استرس می شوند که توصیه می شود حتما برای رفع این مشکل به پزشک معالج مراجعه کنند.