

عناصر کلیدی برای ترمیم روحی سالمندان در دوران پسا جنگ

9 تیر 1404

مشاور عالی سازمان بهزیستی در امور سالمندان و رئیس انجمن علمی سالمندان ایران، با اشاره به مرحله ترمیم روانی و اجتماعی پس از جنگ تأکید کرد: هفت محور کلیدی مراقبت روانی در شرایط پسابحرانی عبارتند از تنظیم ساختار روزانه، فعال‌سازی خاطرات مثبت، درگیری شناختی فعال، برقراری تماس تصویری با خانواده، مواجهه آگاهانه با اخبار، فعالیت بدنی سبک، و ارائه حمایت‌های همدلانه است.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، دکتر احمد دلبری افزود: نگاه انجمن علمی سالمندان ایران بر سه رکن اساسی در مراقبت روانی-اجتماعی از سالمندان متمرکز است؛ تأمین احساس امنیت روانی، حفظ پیوندهای اجتماعی، و تقویت معنا و هدف در زندگی. این سه محور، مطابق با یافته‌های سازمان جهانی بهداشت عناصر کلیدی بهبود تاب‌آوری سالمندان در دوران پسابحران به‌شمار می‌روند.

دلبری ادامه داد: در شرایط کنونی، سالمندان بیش از همیشه به اطمینان خاطر، ثبات عاطفی و قابل‌پیش‌بینی بودن محیط پیرامون نیاز دارند. تغییرات رفتاری در خانواده، عدم دسترسی به اطلاعات صحیح یا مواجهه با اخبار نگران‌کننده، می‌تواند اضطراب را تشدید کرده و موجب فعال‌شدن خاطرات آسیب‌زای گذشته شود.

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران با اشاره به بروز مجدد خاطرات تلخ از جنگ‌های پیشین در میان سالمندان، گفت: این یادآوری‌ها، در صورت نبود حمایت عاطفی، می‌توانند منجر به افسردگی یا افزایش سطح اضطراب مزمن شوند.

وی افزود: آنچه سالمندان را در چنین شرایطی حفظ می‌کند، حس مفید بودن و مشارکت اجتماعی است. ما باید از خانه آغاز کنیم: از سالمندان نظر بخواهیم، آنان را در تصمیم‌های خانوادگی - حتی کوچک‌ترین‌ها - دخیل کنیم و نشان دهیم که جایگاه‌شان محترم است. این اقدامات به بازسازی انسجام اجتماعی کمک شایانی می‌کند.

دلبری همچنین با تأکید بر نقش «همدلی رابطه‌ای» در مراقبت از سالمندان گفت: گاهی کافی است فقط کنارش بنشینیم، دستش را بگیریم و آرام با او صحبت کنیم. حضور فیزیکی آرام‌بخش، می‌تواند مؤثرترین مداخله برای کاهش اضطراب باشد.

وی تنظیم دریافت اخبار، تأیید احساسات سالمندان به جای انکار آن‌ها، و ایجاد فعالیت‌های ساده و مشترک خانوادگی مانند مرور عکس‌های قدیمی، قصه‌گویی یا حتی آشپزی دسته‌جمعی را از جمله

راهکارهای اثربخش در کاهش فشار روانی دانست و افزود: مطالعات اخیر نشان داده‌اند که روش‌هایی مانند مشارکت بین‌نسلی، اثر چشم‌گیری در بهبود خلق و کاهش اضطراب سالمندان دارند.

دلبری با اشاره به سرمایه اجتماعی زنده مردم ایران در بحران اخیر گفت: همدلی مردمی در این دوره، نشان داد که زمینه تبدیل مشارکت مقطعی به اعتماد پایدار، وجود دارد. اگر بتوانیم این سرمایه را حفظ و تعمیق کنیم، گامی بزرگ در جهت سلامت اجتماعی سالمندان برداشته‌ایم.

وی در ادامه گفت: هفت محور کلیدی مراقبت روانی در شرایط بحرانی و پس‌بحرانی عبارت‌اند از تنظیم ساختار روزانه، فعال‌سازی خاطرات مثبت، درگیری شناختی فعال، برقراری تماس تصویری با خانواده، مواجهه آگاهانه با اخبار، فعالیت بدنی سبک، و ارائه حمایت‌های همدلانه است.

وی افزود: تماس تصویری با نوه‌ها، مشارکت در امور خانه یا حتی کمک در آماده‌سازی وعده‌های غذایی، به سالمندان حس مفید بودن، معنا و پیوند می‌بخشد. این ابزارهای ساده اما اثربخش، ستون‌های ترمیم روحی سالمندان در دوران ترمیم اجتماعی به‌شمار می‌روند.