



معاونت بهداشت

وبینار آموزشی با عنوان



Social Development & Health Promotion
Research Center

تاب آوری سالمندان

در بحران کرونا و توصیه های بهداشتی

ویژه همه همکاران

یکشنبه ۹۹/۱۲/۱۷

ساعت ۱۲ تا ۱۴

مدرس: خانم دکتر صادق مقدم

(متفحص سالمند شناسی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گناباد)

لینک شرکت در وبینار:

www.gmu.ac.ir/meeting/salmandan



دانشکده پرستاری

وبینار تاب آوری سالمندان در بحران کرونا و توصیه های کاربردی

دکتر لیلا صادق مقدم. متخصص سالمند شناسی
عضو هیات علمی دانشکده پرستاری

گیاهان در مناطق بیابانی

- گیاهان ریشه بلند ، پوسته ضخیم



• تاب آوری در موجوداتی غیر از انسان





درختانی که در برف سنگین نمی شکنند و پایدار می مانند، بعد از آب شدن برف، استوارتر از قبل خواهند بود (تاب آوری)



www.sokhanesabz.com

تاب آوری Resiliency

- ظرفیت بازگشتن از دشواری پایداری و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویشتن است
- سرسختی؟
- آیا تاب آوری همان تحمل کردن است؟

تاب آوری در انواع مختلف

- هیجانی و روانی
- فیزیولوژیکی اعتصاب آب و غذا روزه داری های طولانی
- در شرایط جسمی بیماری های سخت، سرطان هاو....
- اجتماعی شرایط سخت جنگ و....

آیا تاب آوری همان تحمل کردن است؟

- دو دسته افراد
- در شرایط یکسان
- مثال: در محیط نه چندان مناسب ، خانواده آشفته، امکانات کم ، فرصت شغلی محدود
- برخی افراد در برخورد با موقعیت های استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند

تاب آوری

- این ویژگی ها آموختنی است یا ارثی؟
- محیط های اجتماعی می تواند به پرورش تاب آوری کمک نماید

واقعیت ها در مورد تاب آوری

- برای مشکلات و سختی هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگویی کننده ای وجود ندارد

واقعیت ها در مورد تاب آوری

- تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند.
- تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند.

خبر خوب؟



واقعیت ها در مورد تاب آوری

- تاب آوری روندی پویا است .
- تاب آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت های دیگر ناسازگار باشد.
- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- تاب آوری در شرایط پر مخاطره ، دشوار تر می شود .
- تاب آوری قابل یادگیری است.
- تاب آوری آموختنی است

واقعیت ها در مورد تاب آوری

• نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد

و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیده‌های ذاتی نیست.

بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

دو روي سکه ي تاب آوري

- اول اينکه فرد يک حادثه يا رويداد آسيب زا و فشار و سختی را تجربه می کند و دوم اينکه در برابر اين حوادث انعطاف پذير است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می زند.

افراد تاب آور:

- آگاهانه و هشیار عمل می کنند
- افراد تاب آور ، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود رامی شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند.
- از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرفیانشان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرفیانشان تأثیر مثبتی می گذارند.

افراد تاب آور:

- می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است.
- یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پر از چالش است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی میتوانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم

افراد تاب آور:

- دارای منبع کنترل درونی هستند.
- افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی .
- این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

افراد تاب آور:

- از مهارت های حل مسئله برخوردارند
- وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت های سخت دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

افراد تاب آور:

- ارتباطات محکم اجتماعی دارند.
- افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند .
چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

افراد تاب آور:

- خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند
- افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند ، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند.



افراد تاب آور:

- قادرند متناسب با موقعیت ، درخواست کمک کنند
- چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاب کند، از این منابع درخواست کمک می کنند.
- منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص ، کتابهای خودیاری، مطالعه زندگی نامه های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده ، همسایه ها و مانند آن است

افراد تاب آور 4 ویژگی اصلی دارند

- احساس ارزشمندی

- پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

افراد تاب آور 4 ویژگی اصلی دارند

- مهارت در حل مسئله
- افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.

افراد تاب آور 4 ویژگی اصلی دارند

- کفایت اجتماعی
- این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند

افراد تاب آور 4 ویژگی اصلی دارند

خوش بینی

اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد ، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد.

همدلی

تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توام با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.

همدلی و یژگی افراد تاب آور



تاب آوری و سالمندی

- چه کسی سالمند است؟
- ویژگی های دوران سالمندی چیست؟



واقعیت ها در سالمندی

- بعد رفتاری
- بعد شناختی
- هیجانی
- اجتماعی
- بعد جسمانی
- سالمندی سالم سالمندی همراه با بیماری

تاب آوری در سالمندان

- در سالمندان تفکر تاب آوری به آن‌ها توانایی رویارویی با سختی‌ها و مصائب را داده و در دنیای پر آشوب و با وجود تغییرات و بیماری‌های مزمن به آن‌ها امکان رشد را می‌دهد. زیرا تاب‌آوری ظرفیتی مولد است که سبب سلامتی و عملکرد خوب در مواجهه با مشکلات، بیماری‌ها و از دست دادن‌ها می‌شود

تاب آوری در سالمندان

- تفکر تاب آوری به سالمندان اجازه می‌دهد تا فراز و فرودهای سالمندی را بپذیرند و در عین حال با مشکلات و بحران‌هایی مثل از دست دادن عزیزان و مراقبت از همسر یا معلولیت کنار بیایند. به نحوی که احساس کنند در مقایسه با زمان پیش از بحران قوی‌تر شده‌اند.



شاخصه‌های مهم تاب آوری سالمندان

- توانایی کنترل استرس و بازگشت به رضایت درونی: تقریباً همه می‌دانند که فرد پس از گذر از بحران قدرت بیشتری پیدا می‌کند و بهتر می‌تواند با موقعیت‌های منفی در آینده مقابله کند یا از آنها پیش‌گیری کند.
- بهبود ظرفیت: برای پیشروی و حفظ علاقه و استمرار در انجام فعالیت‌هایی که مانع از کسالت می‌شوند.
- هدفمندی پایدار: قوی‌تر ظاهر شدن در مقابله با تجارب پراسترس، زیرا شکست‌ها در دوران‌های زندگی، نوعی الگوی تازه از ظرفیت‌های تاب‌آوری را برای سالمندان خلق می‌کند.

چطور می توانیم تاب آوری را در سالمنندان بهبود دهیم؟

افراد متخصص و درمانگر می توانند فرایند تاب آوری را به سالمنندان آموزش دهند.

چطور می توانیم تاب آوری را در سالمنندان بهبود دهیم؟

- فعالیتهای تازه روی آورده و دوستیهای تازه برقرار کنند، در این راستا کارهایی مثل پیوستن به گروههای اجتماعی؛ گردهماییهای خانوادگی؛ بازیها و سرگرمیهای تازه؛ کارهای داوطلبانه بسیار مؤثر است



چطور می توانیم تاب آوری را در سالمنندان بهبود دهیم؟

- از جمله مسایلی که مرتبط با تاب آوری است معنویت و دینداری است ، باور به خداوند قادر و مهربان و نیروی برتر موجب افزایش سلامت روان در افراد می شود .
- از جمله عوامل دیگر تاثیر گذار بر تاب آوری معنای زندگی است ، افرادی که هدفی در زندگی دارند و برای زندگی خود معنایی لحاظ می کنند

برای به حداقل رسیدن این آسیب های روانی در شرایط پسا کرونا و افزایش تاب آوری در شرایط فعلی به موارد زیر دقت کنید:

- ریسک ابتلا به این بیماری را اغراق نکنید.
-
- مغز ما عادت دارد مسائل ترسناک ناشناخته ، غیرعادی و جدید را برای ما فاجعه سازی کند در صورتی که مسائل ترسناک شناخته شده برای مغز بعد از مدتی به اندازه سابق وحشتناک نیستند.

پیشگیری های سالم و نرمال را انجام دهید



اخبار را از رسانه های معتبر دنبال کنید.

- بنابراین همانقدر که مراقبیم که چه چیزی می خوریم و به سلامت جسم خود اهمیت می دهیم باید مراقب غذای ذهن و در واقع اطلاعات ورودی ذهنمان هم باشیم.



تاب آوری در دوران کرونا

- هرچند که به نظر می رسد شرایط در اختیار ما نیست. ولی تصمیم گیری در مورد عکس العمل های درست اولین گام در تمرین تاب آوری خواهد بود. وقتی یاد می گیریم عکس العمل خود را در مقابل مسائل بحرانی مدیریت کنیم و هر کدام به نوبه خود بهترین واکنش را انجام دهیم هم بحران را مدیریت کرده ایم و هم تاب آوری را به بهترین شکل تمرین کرده ایم.



تاب آوری در دوران کرونا

- تاب آوری استرس را محدود نمی کند

- پذیرش ، ماسک ، مدل کسب و کار، قرنطینه ،
تحمل تنهایی

- انطباق

- تغییر سبک زندگی

• (۴۷٪ افراد بالای ۷۵ سال هرگز از اینترنت استفاده نکرده اند)



توصیه هایی جهت تاب آوری

- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

توصیه هایی جهت تاب آوری

- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.



توصیه هایی جهت تاب آوری

- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید. زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.



توصیه هایی جهت تاب آوری

- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.



توصیه هایی جهت تاب آوری

- مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. اگر مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.



توصیه هایی جهت تاب آوری

- خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس های هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

توصیه هایی جهت تاب آوری

- معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.





کلام آخر

- بوی ناب بهشت می دهد همه نام های قشنگ تو
- المصور: کسی که از نو می سازد همه آنچه را که ویران شده است.
- ای فروانروایی که در خواب و بیداری ما؛ هوشیاری. نه نیاز به خواب داری و نه غافل می شوی ما و خواسته ها و ارزوهایمان را. گاهی ممکن است ما غفلت کنیم اما در کار تو غفلت و فراموشی نیست.