

فشارهای روانی بخش جدا نشدنی از زندگی ماست و همه ما در طول زندگی فشارهای روانی را تجربه می‌کنیم. عواملی مانند: بازنشستگی، کاهش درآمد، مرگ اقوام و عزیزان، کاهش توانایی و قوای جسمانی روزانه و بیماری‌های مزمن و ناتوان کننده نقش مهمی در ایجاد فشارهای روانی در دوره سالمندی دارند. وقتی تعداد و شدت این فشارهای روانی زیاد می‌شود ممکن است بر سلامت جسمی و روانی سالمند اثر مخرب داشته باشد.

یکی از راهکارهای کاهش فشار روانی در دوران سالمندی، کاهش تنش و اضطراب می‌باشد. جهت کاهش تنش و اضطراب در دوران سالمندی راهکارهای ذیل توصیه می‌شود.

۱- تنفس عمیق

بدن خود را در حالت آرام قرار دهید. دست و پای خود را شل کنید و اجازه دهید که کاملاً راحت و آویزان باشد. سپس یک دست را بر روی شکم و یک دست را بر روی قفسه سینه خود قرار دهید. با عمل دم ریه شما پر از هوا می‌شود و با عمل بازدم ریه شما خالی از هوا می‌گردد. سعی کنید تا سه شماره از طریق دهان نفس بگیرید و تا سه شماره از طریق بینی هوا را خارج کنید. به هیچ عنوان عجله نکنید. سعی کنید روی تنفس خود تمرکز کنید این کار را با مدت ۳ دقیقه

انجام دهید. اگر احساس سرگیجه داشتید بدانید تنفس را خوب انجام نداده‌اید.

۲- آرامیدگی

در یک حالت که احساس آرامش می‌کنید قرار بگیرید. چشم‌های خود را ببندید و چند دقیقه روی تنفس خود تمرکز کنید. آرام نفس بگیرید و نفس خود را با آرامش بیرون دهید و کلمه "آرام باش" را با خود تکرار کنید. حالا عضلات بدن از پا تا سر را یکی یکی منقبض کنید، چند ثانیه نگه دارید و بعد شل و رها کنید. اگر بیماری صرع دارید با پزشک خود مشورت کنید و بعد آرامیدگی را انجام دهید.

۳- تصویر سازی ذهنی خوشایند

تصور کنید در یک مکان زیبا و آرامبخش مثل دریا، دشت یا جنگل هستید. لطفاً به جزئیات این مکانی که در آن هستید فکر کنید و از تمام حواس خود استفاده کنید. سعی کنید صداهایی را که می‌شنوید یا طعم مواد غذایی را که استفاده می‌کنید، بوهایی را که استشمام می‌کنید، رنگ‌هایی را که می‌بینید، تصور کنید.

۴- خودگویی مثبت

بیشتر ما انسان‌ها از خودگویی منفی مانند: عجب آدم بدشانسی هستم، هرچی بلا هست بر سر من نازل می‌شه، اون از نوجوانیم اینم از پیری، استفاده می‌کنیم. بهتره در این شرایط از جملات و حرف‌های

مثبت و آرامبخش استفاده کنیم مثل: این حادثه زودگذر است، اوضاع بهتر می‌شود. این وضعیت ناخوشایند است، ولی من از عهده‌اش برمیام.

۵- عبادت و راز و نیاز خداوند

عبادت یا راز و نیاز، نگرانی و اضطراب را کم می‌کند و موجب آرامش قلبی و احساس اطمینان می‌شود. حضور در مکان‌های مذهبی مانند مساجد، شرکت در مراسم مذهبی و مشارکت در انجام کارهای خیریه باعث کاهش فشار روانی می‌شود.



۶- انجام کارهای مورد علاقه

انجام کارهای مورد علاقه مانند ورزش، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، کتاب خواندن، شطرنج بازی کردن و رسیدگی به گل و گیاه، باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود. تا جایی که امکان دارد فعالیت‌های جمعی را انتخاب کنید چون تاثیر بیشتری دارد.



راهکارهای کاهش تنش و اضطراب

در دوران سالمندی

گروه هدف: سالمندان و مراقبین سالمندان

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان

اضطراب را کم و به آرام شدن بدن کمک می کند. برای تاثیر گذاری فعالیت بدنی، باید سه تا چهار بار در هفته و هر بار به مدت بیست تا سی دقیقه انجام شود.



تغذیه مناسب: علاوه بر این که تغذیه خوب و مناسب، انرژی کافی را برای حل مشکلات مهیا می کند، لازم است از مصرف موادی مانند: قهوه، چای زیاد، الکل، مواد مخدر و سیگار پرهیز شود. مصرف این مواد سبب می شود سطح تنش بدن بالا برود و فشار روانی زیادی بر بدن حاکم شود.

استراحت و خواب کافی: ۶ تا ۹ ساعت خواب در هر روز کافی می باشد. بهتر است از خوردن مایعات زیاد و غذاهای ادرار آور که موجب می شود در طول شب مرتب به دستشویی بروید پرهیز کنید و کارهایی مانند (مطالعه کتاب، گوش دادن به داستان های رادیو یا آهنگ های آرامبخش) قبل از خواب انجام دهید.

منبع: سلامت روان در دوران سالمندی
(راههای بهبود شیوه زندگی در سالمندان)

۷- مشارکت در انجام کارهای روزمره

انجام فعالیت هایی نظیر پختن غذا، تعمیر وسایل خانه، مراقبت از نوه ها، انجام کارهای خانه و ... باعث می شود سرتان گرم شده و حواستان از فشارهای روانی پرت شود.

۸- صحبت کردن با دوستان و نزدیکان

می توانیم درباره نگرانی های خود با کسی که احساس راحتی می کنیم و محرم اسرار ماست، صحبت کنیم. هرچه انزوا و گوشه گیری را انتخاب کنید فشار روانی تاثیر بیشتری بر شما می گذارد. حمایت اجتماعی باعث کاهش فشار روانی و اضطراب می شود.

۹- سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم، شامل فعالیت بدنی، خواب کافی، تغذیه مناسب، معاشرت و ارتباط با دیگران است.



فعالیت بدنی: فعالیت بدنی یک عامل بسیار مهم

برای کاهش فشار روانی است، چون باعث ترشح ماده ای در بدن می شود که تنش عضلات و