

شعار جهانی روز سالمند (۱۴۰۰) "

بهره مندی عادلانه همه سنین از فناوری دیجیتال

سالمندان و راههای شاد زیستن



شاد زیستن کار سختی نیست، کافی است از خود و زندگی تان راضی باشید و اگر می خواهید طول عمر بیشتری داشته باشید، نخست از طرز فکر تان شروع کنید. درست اندیشیدن در زندگی، علاوه بر این که ممکن است برای شما دستاوردهای بسیار مطلوبی داشته باشد، در افزایش طول عمر نیز موثر است

جمعیت سالمندان جهان یعنی افراد بالای ۶۰ سال در حال افزایش است و این بیشتر به علت تاثیر شادی در زندگی آنها می باشد. سالمندان کنترل بیشتری روی عواطف و احساسات خود دارند، آنها می آموزند که چگونه در موفقیت های استرس زا، استرس و ناراحتی های خود را کنترل کرده و افکار منفی را از خود دور کنند.

راه های شاد زیستن در سالمندی.

..چهره ای خندان داشتن: خنده سلامتی را به شما هدیه می دهد

ورزش کردن: ورزش استرس را کاهش می دهد، اعتماد به نفس را بالا می برد، نشاط و سرزندگی را به نشاط و سرزندگی را به دنبال دارد، همچنین ورزش راه پیشگیری از بیماری ها است

خوش بین بودن: خوش بین بودن و مثبت فکر کردن، بی حوصلگی و ناامیدی را از بین میبرد.

پرتلاش و با انگیزه بودن: با امید زندگی کردن و بیرون کردن این جمله که از ما گذشته و برای سن ما دیر است، باعث ایجاد انگیزه و داشتن زندگی شاد می شود.

صبور بودن: آرام بودن و با آرامش مشکلات و مسائل خود را حل کردن، باعث دوری از استرس می شود. جرأت داشته باشید و با کوچکترین آسیب و ناکامی در زندگی خود را نبازید.

اهمیت دادن به سلامتی: به خود اهمیت دهید و سلامتی خود را حفظ نمایند.

دوری کردن از استرس: استرس تأثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشار خون، کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق و خو، تمرکز و حافظه دارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند آثار منفی بر مغز می گذارد، در نتیجه تمرکز، یادگیری و عملکرد حافظه را در سنین بالا دچار اشکال می کند. برای مقابله با استرس ابتدا باید منابع ایجاد کننده آن را پیدا کرد.

شرکت در فعالیت های اجتماعی: در فعالیتهای اجتماعی و در کارهای داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت کنید، چون باعث ایجاد نشاط و شادی می شود.

تکیه به خود داشتن: تکیه داشتن به خود، عدم وابستگی به دیگران و داشتن انتظارات معقول و منطقی از آشفتهگی ذهنی شما را دور می سازد.

سفر کردن: به سفر رفتن باعث می شود جهان پیرامون را ببینید و ناگفتههای جدید را بشنوید و از زندگی لذت ببرید. دیدن چیزهایی که در سراسر کشور یا در جهان وجود دارد و کاوش در دنیایی که در آن زندگی می کنیم، هم برای بدنمان و هم ذهنمان شگفت انگیز است.

ابراز محبت: تغییرات دوران سالمندی را با مثبت اندیشی قابل تحمل تر کنید و به همه ی عزیزانتان محبت کنید. اقوام، دوستان، فرزندان و نوه ها را در آغوش بگیرید و عزیز بدارید.

یادگیری کارهای جدید: از هر فرصتی برای یادگیری مطالب تازه ای تلاش کنید، زیرا هیچوقت برای یادگیری دیر نیست.

استراحت کافی داشتن: خواب و استراحت کافی کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشید. ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز و داشتن خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی کمک می کند.

داشتن شغل: سالمندانی که پس از بازنشستگی به طور نیمه وقت به کار خود ادامه می دهند، سلامت روانی بهتری دارند، اگر این امکان برای شما وجود دارد، می توانید کار خود را به صورت نیمه وقت ادامه دهید، البته اگر فشار کاری شما زیاد است و

استرس شما را افزایش می دهد و باعث می شود از انجام فعالیت های تفریحی و ورزشی باز بمانید، بهتر است کار دیگری را برای خود انتخاب کنید.

رژیم غذایی مناسب: کاهش مصرف نمک و مصرف نکردن چربی های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه های غذایی به خصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات، در حفظ سلامتی شما نقش موثری دارد. همچنین سعی کنید به طور مرتب با انجام آزمایش های پزشکی از سلامت جسمانی خود مطمئن شوید.

حفظ ارتباط معنوی: در هر کاری به خدا توکل کنید، زیرا بزرگ ترین حامی خداوند است. همچنین دعا کنید، زیرا دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح بسیار مؤثر است.

شاد زیستی با رنگ های شاد در سالمندان

سال هاست که دانشمندان به ارتباط بین رنگ های مختلف و عواطف و احساسات انسان پی برده اند و سالمندان نیز از این قاعده مستثنا نبوده و قادر خواهند بود از طیف های نوری مختلف برای شاد کردن هر چه بیشتر روحیه خود استفاده کنند. مثلاً نارنجی ترکیبی از انرژی رنگ قرمز و شادی رنگ زرد است. رنگ نارنجی در فکر و ذهن افراد سالمند احساس خوشایندی ایجاد می کند و نمادی از نور خورشید محسوب می شود

رنگ نارنجی رنگ گرمی است و گرمای زندگی را به انسان هدیه می کند. این طیف نوری، اکسیژن زیادی در مغز فراهم می کند و فعالیت مغز را افزایش می دهد، بنابراین چنانچه سالمندان هنگام انتخاب چیدمان خانه خود از پرده، مبلمان، فرش یا طراحی های نارنجی رنگ بیشتری بهره ببرند، مطمئناً در روح بخشی به زندگی شان موثر خواهد بود. با وجود اثرات آرام بخش و شادی آور، رنگ نارنجی تاثیر زیادی بر اشتها داشته و تمایل سالمندان را به مصرف انواع مواد غذایی افزایش می دهد. نارنجی، سمبل پایداری و قدرت است و میزان دقت و تمرکز را افزایش می دهد، برای شادی بخشی بیشتر از طریق این رنگ گرم باید از انواع روشن آن بیشتر استفاده شود. چنانچه سالمندان از تمرکز ناکافی رنج می برند، توصیه می شود از رنگ نارنجی در پیرامون خود بیشتر استفاده کنند.

مسلماً پیری فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دوران مطلوب، لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد.

تهیه و تنظیم: روناک عطاری

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه