



پیام روانشناس

تورهای مجازی - بهزیستی سالمندان

درپسا کرونا

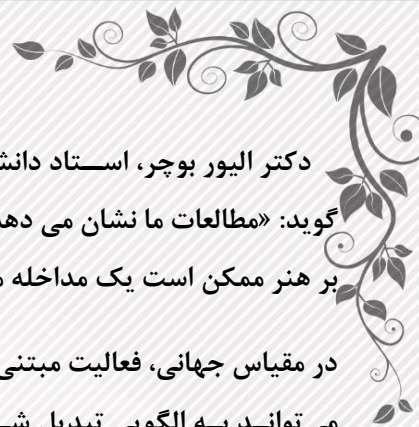
خانم فیاضی؛ دانشجوی دکترا روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س ر/ ۲۸

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



دکتر الیور بوچر، استاد دانشگاه مونترال، می گوید: «مطالعات ما نشان می دهد که فعالیت مبتنی بر هنر ممکن است یک مداخله مؤثر باشد.

در مقیاس جهانی، فعالیت مبتنی بر هنر مشارکتی می تواند به الگویی تبدیل شود که می تواند در موزه ها و مؤسسات هنری در سراسر جهان برای ترویج سالمندی فعال و سالم ارائه شود.

تورهای هفتگی مجازی می تواند، انزوای اجتماعی را کاهش دهد، حس ارتباط را تقویت کند و در نتیجه سلامت جسمی و بهزیستی روانشناختی را در افراد مسن ساکن جامعه بهبود بخشد. به نظر می رسد یک مداخله فرهنگی دیجیتال، در جمعیت سالمند برای کاهش انزوای اجتماعی و پیشرفت ضعف جسمانی و برای تقویت ارتباط اجتماعی بوده است. مداخلات فرهنگی مبتنی بر هنر، ممکن است بتوانند اثرات مفیدی داشته باشند و کیفیت زندگی افراد و سالمندان را بهبود بخشد.



موزه ها می توانند در تقویت شمول اجتماعی موثر باشند و ممکن است سلامت کلی جمعیت مسن را بهبود بخشند. در طول همه گیری ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹، بسیاری از افراد مسن در نتیجه اقدامات حبس آسیب دیدند، که این مسئله ممکن است فرآیندهایی را که منجر به ضعف جسمانی و افزایش خطرات در مورد سلامت روان می شود، را تسریع کرده باشد.

انزوای اجتماعی می تواند اثرات مخربی بر سلامتی، به ویژه برای افراد مسن داشته باشد. تعدادی از مطالعات نشان داده اند که هنر نه تنها برای روح مفید است، بلکه می تواند سلامت جسمی و بهزیستی روانشناختی را نیز بهبود بخشد. محققان در کانادا بررسی کردند که آیا مزایای مبتنی بر هنر می تواند به صورت دیجیتالی از طریق تورهای موزه مجازی ارائه شود یا خیر. آنها دریافتند که در واقع افراد مسن تری که در تورهای هفتگی با راهنما به صورت آنلاین شرکت می کنند احساس ضعف کمتری می کنند.



سفر مجازی به موزه می تواند سلامت سالمندانی را که در خانه گیر کرده اند بهبود بخشد

طی ۲ سال گذشته از بیماری همه گیر کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) (۱)، فاصله گذاری فیزیکی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه بهداشت عمومی برای کاهش انتقال سندرم حاد تنفسی کروناویروس به کار گرفته شد. این فاصله گذاری فیزیکی حداقل دو پیامد ناخواسته برای افراد مسن داشت. اول، این اقدامات اغلب افراد مسن را از دسترسی چهره به چهره به فعالیت های اجتماعی و شبکه های اجتماعی محروم می کرد که اغلب منجر به افزایش انزوای اجتماعی آنها می شد.

دوم، در بسیاری از کشورها، مانند کانادا، افزایش تقاضا برای دسترسی به سیستم مراقبت های بهداشتی و منابع جامعه وجود داشت که همیشه نمی توانست برآورده شود. این ترکیبی از افزایش انزوای اجتماعی و افزایش فشار بر سیستم مراقبت های بهداشتی و سازمان های اجتماعی اغلب به تنزل سلامت جسمی و روانی منجر می شود و افراد مسن را ضعیف می کند و خطر پیامدهای نامطلوب را افزایش می دهد

به عنوان مثال، تحقیقات نشان می دهد که افراد مسن تری که انزوای اجتماعی را تجربه می کنند، در معرض خطر بیشتری برای عوارض ناشی از حادثه هستند که می تواند به ضعف جسمانی بیشتر و حتی مرگ زودرس کمک کند. به علاوه خود ضعف جسمانی نیز ممکن است انزوای اجتماعی را افزایش دهد. علاوه بر این، نشان داده شده است که رفاه و کیفیت زندگی سالمندان به طور منفی تحت تأثیر انزوای اجتماعی و ضعف جسمانی قرار دارد. این امر نیاز به مداخلات نوآورانه ای را نشان می دهد که شمول اجتماعی افراد مسن را ترویج می کند، به ویژه در پی ۲ سال همه گیری COVID-۱۹.

مطالعات سعی کرده اند اثربخشی مداخلات طراحی شده برای افزایش شمول اجتماعی و احساس پیوند در سالمندانی را که انزوای اجتماعی را تجربه می کنند، ارزیابی کنند. دانشمندان مدت ها است که می دانند انزوای اجتماعی با تعدادی از مشکلات سلامتی، از جمله افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری های قلبی، و همچنین زوال ذهنی و حتی مرگ زودرس مرتبط است.

این خطرات به ویژه برای افراد مسن، که بیشتر از نظر اجتماعی منزوی و تنها هستند، شدیدتر است. همه گیری ویروس کرونا تنها به دلیل نیاز به فاصله گذاری اجتماعی، به ویژه برای محافظت از سلامت جمعیت سالمند جهان، این مشکل را تشدید کرد.

مفهوم شمول اجتماعی به معنای مشارکت مداوم و معنادار در جامعه است. فراهم کردن مناسبت ها و مکان هایی که افراد ممکن است در فعالیت های مشترک شرکت کنند، ویژگی های کلیدی یک جامعه فراگیر هستند. از آنجایی که موزه ها فرصت های متنوعی را برای مشارکت معنادار در فعالیت های گروهی مبتنی بر هنر ارائه می دهند - از تورهای راهنما گرفته تا سخنرانی ها و کارگاه ها - موزه ها ممکن است چنین نقشی را ایفا کنند و حس شمول اجتماعی را تقویت کنند. در واقع، پتانسیل موزه ها برای بهبود شمول اجتماعی سالمندانی که انزوای اجتماعی را تجربه می کنند، در یک مطالعه بریتانیایی در مورد «موزه ها به عنوان فضاهایی برای رفاه» نشان داده شده است.