



پیام روانشناس

سازگاری با تغییرات دوران سالمندی

خانم بهاورنیا؛ ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۲۴

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۵. هر روز برای مقابله با چالش های زندگی تان برنامه داشته باشید.

وقتی یک مساله بزرگتر از آنست که با آن مقابله کنید، پنهان کردن آن اغلب راحت ترین راه برای مقابله با آن است. اما انکار کردن باعث نمی شود آن مشکل از بین برود. زیرا علاوه بر خود مشکل، اضطراب شما نیز به آن اضافه می شود. برای مقابله با این موضوع سعی کنید در مدت زمان مشخصی فقط یک جنبه از مشکل را در نظر بگیرید. این امر باعث افزایش اعتماد به نفس شما و در نتیجه پیدا کردن راه حل واقع بینانه برای مشکل می شود.

نکاتی برای افزایش حافظه در دوران سالمندی

دلایل قدرتمندی وجود دارد که ذهن شما مثل جسمتان فعال باشد. ورزش کردن، فعال نگه داشتن مغز، و حفظ خلاقیت می تواند به شما در پیشگیری از افت شناختی و حافظه کمک کند.

۱. تغییراتی را در چیزهایی که می دانید اجرا کنید.

برای برخی افراد می تواند بازی کردن باشد. برخی ممکن است از پازل خوششان بیاید و یا از نحوه پخت یک غذای جدید لذت ببرید.

۲. هر روز چیز جدیدی را امتحان کنید.

مثلا یک مسیر جدید برای رفتن به خانه دوستتان یا خرید کردن از مکان متفاوت می تواند به شما کمک کند. گاهی لازم است از دست دیگران برای مسواک زدن استفاده کنید.

۳. یک موضوع کاملا جدید انتخاب کنید.

این روش می تواند به شما کمک کند یادگیری مداوم داشته باشید. یادگیری یک زبان جدید، مهارت کامپیوتری جدید، یا یک ورزش جدید. کلاسهای زیادی در این زمینه وجود دارد که می تواند به شما کمک کند.

سازگاری با تغییرات دوران سالمندی

یکی از آسیب‌زنده‌ترین باورهای نادرست در مورد پیری این است که بعد از سن مشخصی، شما نمی‌توانید کار جدیدی انجام دهید یا در گروه‌های جدیدی مشارکت داشته باشید. درحالی‌که نقطه مخالف این باور درست است. افراد میانسال و سالمندان علاوه بر اینکه قادر به یادگیری چیزهای جدید هستند و می‌توانند در محیط‌های جدید موفق شوند، از خردمندی حاصل از تجربیات زندگی خود نیز استفاده می‌کنند. اگر شما به خودتان اعتماد داشته باشید، محیط مثبتی برای تغییر خودتان خواهید ساخت.

وقتی سنمان بالا می‌رود، دوره‌هایی همراه با لذت و استرس خواهیم داشت. برای مقابله با این چالش‌ها مهم است که از روش‌های انعطاف‌پذیر استفاده کنیم. این توانایی به شما کمک می‌کند در مواقع سخت دیدگاه مثبت خود را حفظ کنید.

۱. روی چیزهایی تمرکز کنید که به خاطر آنها شکرگزار هستید.

هرچه بیشتر زندگی کنید، بیشتر از دست خواهید داد. اما وقتی اشخاص و چیزها را از دست می‌دهید، زندگی زیباتر می‌شود. وقتی حس مالکیت خود را نسبت به افراد و اشیاء متوقف کنید، به خاطر چیزهایی که دارید، قدرتان تر می‌شوید.

۲. احساساتان را تأیید و ابراز کنید.

ممکن است شما احساساتان را به سختی ابراز کنید، شاید به دلیل اینکه منفی هستند. اما نگه داشتن احساس پیش خودتان می‌تواند منجر به خشم، کینه، و افسردگی شود. هیچ چیز را انکار نکنید. روش سالمی برای ابراز احساس خود پیدا کنید، مثل صحبت کردن با دوست صمیمی و یا نوشتن احساساتان در یک مجله.

۳. چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید.

بسیاری از چیزها در زندگی خارج از کنترل ما هستند. روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید تغییر دهید، مثل روش واکنش شما در برابر مشکلات. با محدودیت‌های خود به صورت عاقلانه و همراه با مقداری شوخ‌طبعی برخورد کنید.

۴. به دنبال چیزهای خوب باشید.

وقتی با چالش‌های بزرگ مواجه می‌شوید، سعی کنید به عنوان فرصتی برای رشد از آن استفاده کنید. اگر انتخاب‌های ضعیف شما باعث موقعیت استرس‌زای فعلی شما شده است، روی آنها تمرکز کنید و از اشتباهاتتان درس بگیرید.