



## تنهایی در سالمندان

بسیاری از سالمندان ناگزیر به تنهایی زندگی می‌کنند. البته تنهایی در تمام دوران زندگی فرد می‌تواند رخ بدهد، ولی در دوره سالمندی بیشتر از سایر سنین دیده می‌شود. از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط دارد، احساس تنهایی یکی از احساساتی است که در دوره سالمندی ممکن است بیشتر تجربه شود و یک حس ناخوشایند درونی است. نکته بسیار مهم این است که تنها زندگی کردن با داشتن احساس تنهایی تفاوت دارد. به عبارت دیگر، ممکن است فردی تنها زندگی کند، ولی احساس تنهایی نکند و یا فرد دیگری در جمع باشد، ولی احساس تنهایی کند.

کم شدن روابط اجتماعی، اتفاقی است که در دوران سالمندی رخ می‌دهد. برای مثال، فرزندان خانه را ترک می‌کنند و همین موضوع می‌تواند یکی از منابع فشار روانی در سالمندی باشد و سازگاری را برای سالمندان دشوار کند اما مهمتر از تعداد روابط اجتماعی، کیفیت روابطی است که فرد با دیگران برقرار می‌کند. اگر فرد دوستان صمیمی داشته و با آنها در تماس باشد، راحت تر می‌تواند با تنهایی ناشی از رفتن فرزندان از خانه کنار بیاید. از سایر علل تنهایی، میتوان به از دست دادن افراد مهم زندگی، بازنشستگی و مرگ همسر اشاره کرد.

## عوامل افزایش دهنده احساس تنهایی در سالمندان

برخی از عوامل می‌توانند باعث شوند فرد بیشتر احساس تنهایی کند. به طور مثال، زمانی که فرد بیمار است، به دلیل اینکه بسیاری از کارها را در زمان بیماری سخت تر می‌تواند مدیریت کند، حس تنهایی بیشتر او را آزار میدهد. کاهش روابط اجتماعی، بستری شدن در بیمارستان، زندگی در خانه سالمندان، وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین، از دیگر عواملی است که باعث میشود این احساس در سالمندان بیشتر شود.

بر اساس مطالعات، احساس تنهایی در زنان بیشتر دیده می‌شود. این احساس در سالمندانی که فعالیت مشخصی ندارند و یا بیکار هستند، سالمندانی که مجرد هستند، یا شریک زندگی خود را از دست داده اند، سالمندانی که مهاجرت کرده

اند و در محل زندگی اصلی خود نیستند، سالمندانی که توان استفاده از تکنولوژیهای نوین و استفاده از شبکه های اجتماعی جدید را ندارند و سالمندانی که ضعف بینایی و شنوایی دارند، بیشتر دیده می شود

### **پیامدهای احساس تنهایی**

احساس تنهایی می تواند باعث تشدید بیماریهای جسمی، مانند فشار خون بالا و بیماریهای قلبی-عروقی و گاه روی آوردن به مصرف مواد شود. در بعضی از موارد ممکن است تنهایی، انگیزه و رغبت سالمند را برای مراقبت از خود کاهش دهد؛ برای مثال، باعث شود تا سالمند، تمایلی به مصرف داروها یا پیگیری امور درمانی خود نداشته باشد و در نتیجه بیماری هایی که قبلاً داشته، بدتر شود یا بیماری های جدیدی در او بروز کند.

گاهی سالمند تنها برای فرار از تنهایی، عادات ناسالم گذشته خود را افزایش میدهد، مثلاً بیشتر سیگار می کشد یا مشروبات الکلی می نوشد و همین مسئله باعث بروز یا تشدید بیماریها در او می شود. احساس تنهایی می تواند باعث تشدید احساس افسردگی، بدبینی، بی اعتمادی، به درد نخور بودن و بی هویتی شود .

### **چگونه می توان به کاهش تنهایی در سالمندان کمک کرد؟**

کاهش تنهایی در سالمندان نیازمند توجه و اقداماتی هدفمند است .برقراری ارتباط منظم با سالمندان از طریق تماس های تلفنی ،ملاقات های حضوری و استفاده از فناوری های ارتباطی می تواند به کاهش احساس تنهایی آنها کمک کند . همچنین تشویق آنان به شرکت در فعالیت های اجتماعی و گروهی مانند کلاس های آموزشی گروه های ورزشی یا با شگاه های محلی میتواند تعاملات اجتماعی آنان را افزایش دهد . حمایت از سالمندان در حفظ استقلال و انجام فعالیت های روزمره نیز به آنان احساس ارزشمندی و تعلق دهد .

واحد سلامت سالمندان

منبع: کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان