



راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ (سالمندان)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)

مقدمه

سالمندان به عنوان یکی از آسیب پذیرترین گروه های جمعیتی در بحران های انسانی، به ویژه در شرایط جنگ، با چالش های متعددی مواجه هستند که سلامت جسمی و روانی آن ها را تهدید می کند. به دلیل کاهش توانمندی های فیزیکی، افزایش وابستگی به دیگران، و تغییرات عاطفی ناشی از کهنولت سن، فشارهای روانی ناشی از از دست دادن عزیزان، بی ثباتی محیط زندگی، جابه جایی اجباری، و قطع دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، می تواند منجر به افزایش اضطراب، افسردگی، و احساس تنهایی عمیق در این گروه شود. علاوه بر این، سالمندان ممکن است به دلیل محدودیت های حرکتی و ضعف جسمانی، امکان فرار از مناطق ناامن را نداشته باشند و در معرض تهدیدات مستقیم جنگ و فجایع انسانی قرار بگیرند. بنابراین، ارائه مراقبت های روانشناختی تخصصی، هدفمند و منطبق با نیازهای این گروه سنی، در حفظ سلامت روان و افزایش تاب آوری آن ها نقش حیاتی دارد. در ادامه، راهکارهایی در این زمینه ارائه شده است:

حضور یک فرد آشنا، مثل یکی از اعضای خانواده، دوست یا مراقب حرفه‌ای، به فرد سالمند این احساس را می‌دهد که تنها نیست و کسی هست که مراقب او باشد. مطالعات نشان می‌دهند که وجود چنین همراهی در شرایط استرس‌زا، می‌تواند پاسخ‌های فیزیولوژیک استرس در سالمندان را کاهش دهد و باعث تقویت احساس حمایت اجتماعی شود. حتی حضور ساده و ساکت فرد همراهی‌کننده می‌تواند اضطراب فرد سالمند را کم کند و به ثبات وضعیت روانی او کمک نماید.

پرهیز از پخش مداوم اخبار ترسناک یا تصاویر خشونت‌بار

تماشای پیوسته اخبار منفی، تصاویر خشونت، و گزارش‌های ناامیدکننده، فشار روانی سالمندان را تشدید می‌کند و می‌تواند منجر به بی‌خوابی، افکار مزاحم، و وحشتزدگی شود. توصیه می‌شود تا حد امکان محیط فرد سالمند از این نوع محرک‌ها پاکسازی شود و در صورت نیاز، اخبار با زبان ساده و آرام به او منتقل شود.

توضیح موقعیت فعلی و اخبار جنگ با لحنی آرام و واقع‌بینانه

اگر فرد سالمند درباره وضعیت جنگ پرسشی دارد، مهم است که بدون ایجاد نگرانی‌های بیشتر و اغراق‌آمیز، اطلاعات را در قالبی آرام و قابل فهم ارائه دهیم. این کار باعث می‌شود فرد سالمند احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشد و از سردرگمی ذهنی و بروز افکار آزاردهنده در ذهن او جلوگیری شود. به عنوان مثال، به جای تمرکز بر جزئیات خشونت‌آمیز، می‌توان بر تلاش‌های انجام‌شده برای حفظ امنیت و حمایت از افراد تأکید کرد.

ایجاد احساس امنیت روانی

امنیت روانی یکی از نیازهای بنیادین هر انسان، به ویژه سالمندان در شرایط بحران است. در محیط جنگ که عدم قطعیت و ابهام، و تهدیدات جسمی و روانی بسیار زیاد است، فراهم آوردن فضای امن و پایدار می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش کمک کند.

نظم در خواب، تغذیه، دارو و فعالیت‌های سبک

کمک به فرد سالمند برای داشتن ساعت خواب منظم، وعده‌های غذایی کافی و متعادل، مصرف منظم داروهای تجویزی، و انجام فعالیت‌های بدنی سبک (مثل پیاده‌روی کوتاه یا حرکات کششی) می‌تواند به حفظ سلامت جسمی و روانی او کمک کند. فعالیت فیزیکی سبک و خواب منظم به تنظیم چرخه‌های هورمونی مرتبط با اضطراب و خلق‌وخو کمک می‌کند و تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌نماید.

تداوم فعالیت‌های ساده و معنادار گذشته

فعالیت‌هایی که فرد سالمند پیش از بحران انجام می‌داده مثل مطالعه کتاب، بافتنی، عبادت، یا دیدار دوستان، باید تا حد امکان حفظ شود. این فعالیت‌ها علاوه بر سرگرمی، معنایی عمیق برای فرد سالمند دارند و به تقویت احساس هویت و تعلق او کمک می‌کنند. در صورت امکان، با کمک گرفتن از خانواده و مراقبان، این فعالیت‌ها را در محیط امن و قابل دسترس فراهم کنید. فعالیت‌های ساده‌ای مانند خواندن دعا، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، یا خاطره‌گویی، می‌توانند اثرات آرام‌بخش قابل توجهی برای فرد سالمند داشته باشند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند فرد سالمند در لحظه حضور داشته باشد و ذهنش از اضطراب‌های جنگ دور شود. همچنین، این کارها به تقویت حافظه و توانایی شناختی کمک می‌کند.

کمک به حفظ روتین و ساختار روزانه

حفظ نظم و روتین روزانه یکی از مؤثرترین راهکارها برای کاهش استرس و اضطراب سالمندان در شرایط پرتنش است. روتین به آن‌ها حس ثبات و کنترل بر زندگی می‌دهد و از احساس بی‌هویتی و سردرگمی جلوگیری می‌کند.

فراهم سازی فضایی امن برای بیان احساسات

ابراز احساسات و صحبت درباره نگرانی‌ها و ترس‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت روان در سالمندان است. احساس شنیده شدن و پذیرفته شدن می‌تواند از تنهایی و افسردگی پیشگیری کند. ایجاد یک محیط بدون قضاوت که فرد سالمند بتواند آزادانه از ترس‌ها، غم‌ها، خاطرات جنگ، و سوگ خود با شما صحبت کند، بسیار مهم است. گاهی فقط شنیده شدن بدون قضاوت، پذیرفته شدن احساسات، و همدلی عمیق، خود نوعی مداواست. در مواجهه با فرد سالمند، با آرامش، توجه کامل، و بدون قطع کردن حرف‌های او گوش دهید. اجازه دهید بدون ترس از نقد یا نصیحت، احساسات خود را بروز دهد. حتی سکوت و تأیید غیر کلامی می‌تواند به او آرامش دهد. این رفتار باعث می‌شود فرد سالمند احساس کند که هنوز ارزشمند است و دیگران به او اهمیت می‌دهند.

فعال سازی احساس معنا و امید

حفظ معنا در زندگی و امید به آینده از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری روانی سالمندان است. حتی در سخت‌ترین شرایط، ایجاد حس هدفمندی و اهمیت می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند. "یادآوری نقش و ارزش فرد سالمند در خانواده و جامعه" یک راهبرد کلیدی برای فعال‌سازی احساس معنا و امیدواری است. به فرد سالمند یادآوری کنید که نقش او همچنان ارزشمند و تأثیرگذار است، مثلاً به عنوان منبع تجربه، مشاور خانواده، یا نگهبان سنت‌ها و خاطرات. این یادآوری موجب تقویت هویت و عزت نفس او می‌شود. راهبرد کلیدی بعدی، "مشارکت دادن فرد سالمند در تصمیم‌گیری‌های روزمره" است. فرد سالمند را در انتخاب‌های روزانه مانند برنامه غذایی، فعالیت‌ها، و ارتباط با دیگران سهیم کنید. این کار حس کنترل و استقلال را به او بازمی‌گرداند و از احساس بی‌قدرتی و درماندگی جلوگیری می‌کند.

حمایت اجتماعی هدفمند

ارتباط فرد سالمند با اعضای خانواده، دوستان، و شبکه‌های اجتماعی نقش کلیدی در سلامت روان دارد، به خصوص زمانی که حضور فیزیکی محدود یا غیرممکن باشد. در چنین شرایطی، در صورت امکان، تماس‌های تلفنی و آنلاین را تسهیل کنید. کمک به فرد سالمند برای برقراری تماس‌های صوتی یا تصویری با عزیزان، حتی اگر فاصله جغرافیایی زیاد باشد، می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و حمایت اجتماعی را تقویت کند. این ارتباط‌ها منبع بزرگی از آرامش و قوت قلب در شرایط پرتنش‌اند. همچنین، با توجه به اینکه در بحران جنگ قرار دارید اگر شرایط و امنیت اجازه می‌دهد، ملاقات‌های منظم با اعضای خانواده یا گروه‌های اجتماعی کوچک می‌تواند به احساس تعلق و امنیت فرد سالمند کمک کند.

سایر نکات کلیدی در مراقبت روانشناختی از سالمندان

– سالمندان ممکن است به دلایل فرهنگی یا شخصیتی، اضطراب و نگرانی‌های خود را ابراز نکنند، اما این به معنای عدم وجود نیاز آن‌ها به حمایت روانی نیست. باید مراقب نشانه‌های غیرکلامی و رفتاری بود.

2– تحریک‌پذیری ناگهانی، پرخاشگری، یا انزوای طلبی ممکن است نشان‌دهنده استرس شدید، اضطراب یا افسردگی باشد و نیاز به بررسی و مداخله دارد.

3– در مواجهه با سالمندان از قضاوت، نصیحت‌های بیش‌ازحد و سرزنش پرهیز کنید؛ این رفتارها می‌توانند احساس شرمندگی و بی‌ارزشی را در آنان تشدید کنند.

4– توجه دقیق به نیازهای جسمی مانند تغذیه مناسب، خواب کافی، مصرف منظم داروها و کنترل دردهای مزمن بخشی از حمایت جامع روانشناختی است.

5– در مواردی که فرد سالمند دچار علائم جدی روانشناختی مانند بی‌خوابی مزمن، افکار مربوط به مرگ، گریه‌های مکرر یا رفتارهای غیرعادی شده، حتماً باید توسط روانشناس یا روانپزشک متخصص در زمینه بحران و فرد سالمندی ارزیابی شود. در شرایط عدم دسترسی حضوری، استفاده از خدمات مشاوره تلفنی یا آنلاین توصیه می‌شود.

در شرایط بحران جنگ، سالمندان بیش از هر گروه دیگری به حمایت روانشناختی تخصصی نیازمندند. هر کلمه آرام‌بخش، هر لحظه همراهی واقعی، و هر اقدام کوچک در جهت درک و همدلی می‌تواند به حفظ سلامت روان این عزیزان کمک کند و نقطه نجاتی برای روح و روان آن‌ها در روزهای پرتلاطم و ناامنی باشد.

کارکنان سلامت و خانواده‌ها با آگاهی، مهربانی و صبر، می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا با وجود چالش‌های فراوان، امید و معنا را در زندگی خود حفظ کنند.