



۱۴

تدابیر طب سنتی برای روزه‌داری در شرایط کرونایی

روزه‌داری زیر چتر طب سنتی

به‌کارگیری تکنیکی جدید برای بررسی مواد درون باتری
از آینده روشن توسعه فناوری باتری‌ها خبر می‌دهد

فناوری تولید باتری‌های پراثرژی

۱۵

خاکستر آرزوها

۱۶



زندگی

سه‌شنبه: ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹: شماره ۵۶۵۸



نیازهای عاطفی سالمندان

تعداد بالای سالمندان را معیاری برای یک جامعه مدرن می‌دانند. مصداق آنها برای این گزاره پیشرفت شگفت علوم پزشکی طی ده‌ها سال گذشته و بالا رفتن سطح رفاه به زندگی است. اما حایکی از چالش‌های همان جوامع مدرن چگونگی نگهداری از جمعیت سالمندان است. این دغدغه برای جامعه ایرانی از آن جهت مهم است که بدانیم جامعه سالمند ایران در سال‌های آینده با توجه به هرم جمعیتش جهشی شگفت‌آور خواهد داشت. بسیاری نیازهای اصلی سالمندان را در سه دسته نیازهای جسمی و سلامتی، اقتصادی و روحی تقسیم‌بندی کرده‌اند. بحران فراگیری کرونا لزوم توجه به دسته سوم این نیازها را بیش از پیش نمایان کرده‌است.

نیاز به آرامش عاطفی

اگر سالمند در آرامش باشد، می‌تواند در برابر بیماری‌هایش مقاوم‌تر باشد و یا در صورتی که بیماری‌های روانی نیز او را تهدید کند، سالمند با داشتن روحیه خوب و با آرامشی که دارد می‌تواند در مقابل همه بیماری‌ها مقاومت کند. برای تامین نیازهای عاطفی سالمند می‌توانید وقت بیشتری با او بگذارید و درباره خودش مسائل و زندگی با او با لحنی مناسب صحبت کنید. صحبت کردن باعث ایجاد تمرکز در وی خواهد شد همچنین این حس را در او القا می‌کند که همچنان فرد مهمی است و دیگران دوست دارند با او وقت بگذارند. باید به آنها در انجام کارهایشان کمک کرد حتی جهت استفاده از عینک، عصا و سایر لوازمی که احتیاج دارند باید به آنها کمک کنید و نگذارید احساس تنهایی کنند.

تشویق سالمندان

سالمندان به‌خاطر روحیات حساسی که پیدا می‌کنند، از رفتار و صحبت‌های اطرافیان‌شان بسیار تاثیر می‌گیرند. یعنی اطرافیان می‌توانند با تشویق‌هایشان به فرد سالمند کمک کنند. به عنوان مثال باید آنها را به داشتن رژیم غذایی سالم ترغیب کنید و به آنها بگویید که لازم است از سلامت جسم خود محافظت کنند. همچنین می‌توانند برای حفظ آرامش روحی خود به نماز و دعا و عبادت بپردازند. به آنها القا کنید که باید فعالیت‌های اجتماعی و معاشرت‌های خود را تاجایی که بتوانند ادامه دهند.

ترجم‌نکنید

به سالمندان ترجم نکنید و دانش خود را به رخ آنها نکشید. سالمندان وقتی در این سن و سال قرار می‌گیرند حقایق آنها تغییر می‌کند ممکن است کاملاً با دوران جوانی خود فرق کنند. مثلاً اگر در جوانی پرنجب و جوش و پریهاو بوده اند در پیری فردی ساکت و منزوی باشند که عاشق سکوت هستند و از شلوغی بیزار. در نتیجه نباید به خاطر تغییرشان آنها را محکوم کرد. همچنین ممکن است گذشته درخشانی از نظر سطح تحصیلات و شغل و پرستیژ اجتماعی داشته باشند پس نباید افتخارات خود را به رخ آنها بکشید و به آنها این حس را تحمیل کنید که در حال حاضر آنها اصلاً برای جامعه منفعتی ندارند.



تنهایی بزرگ پدر بزرگ و مادر بزرگ

فاصله‌گذاری اجتماعی زندگی را برای بسیاری از سالخوردگان دشوارتر کرده‌است

در روزهای کرونایی بیش از هر موقعی باید مراقب سالمندان باشیم / عکس: میزان

نمی‌شناسد و باید برای مراقبت از روان خودمان تلاش کنیم. او می‌گوید: «مشکلات جسمی و روانی به هم دیگر مرتبط هستند، هر چقدر ما از نظر روانی قوی‌تر باشیم از نظر جسمی هم توان بیشتری خواهیم داشت. هر چقدر میزان تنش و اضطراب در یک خانواده بیشتر باشد راه‌های بالقوه برای مسائل پیش آمده کم می‌شود.» حالاً تصور کنید سالمندانی که از توان جسمی پایینی برخوردار هستند به این مفهوم که به واسطه ورزش و راهکارهایی اینچنینی راهی برای تقویت روانی خود و تخلیه اضطراب تحمیل شده به واسطه کرونا را ندارند با یک هجمه سالمندستیزی هم رو به رو شده‌اند. مدام در اخبار تاکید می‌کنند که بیشترین کشته‌های ویروس سالمندان هستند و از طرفی جامعه پیرامونی آنها را «مازاد» می‌دانند. از نگاه پزشکی سیستم ایمنی آنها دیگر توانی برای مقابله احتمالی با بیماری را ندارند.

طبقه خشونت

یکی از نیازهای اساسی ما نیاز به بقاست. این نیاز به امنیت اقتصادی و تضمین سلامت ما بستگی دارد. به با خطر افتادن این فاکتورها یعنی نیاز به بقای ما به خطر افتاده است. این نیاز در همه دسته‌بندی‌ها جزو نیازهای بنیادین است. به این مفهوم که وقتی سلامت و جان ما در خطر است دیگر به پیشرفت شغلی و مرتبه اجتماعی و راه‌های عشق و ورزیدن و ... فکر نمی‌کنیم. وقتی امنیت جانی افراد به واسطه تامین نشدن معیشت اقتصادی و دیگر مشکلات به خطر می‌افتد فرد دیگر به چگونگی دوست داشتن یا دوست داشته‌شدن فکر نمی‌کند، به همین دلیل است که خشونت برآمده از این وضعیت در افرادی که جزو طبقه آسیب‌پذیر اقتصادی هستند بیشتر دیده می‌شود. این گفته‌های فهیمه نظری است. روان‌شناسی که براساس این چرخه معتقد است: «طبقه اجتماعی که وضعیت اقتصادی بدتری دارد طبعاً دست به خشونت بیشتری خواهد زد.»

یک‌روش معتبر: تعریف معنای زندگی

همه انسان‌ها معنایی برای زندگی‌شان متصور هستند. وقتی این معنا در زندگی ما نباشد دچار پوچی می‌شویم و به تبع آن به افسردگی می‌رسیم؛ چیزی که ادامه آن حتی به خودکشی هم ختم می‌شود. این روان‌شناس معتقد است: «برای کمک به این افراد باید تلاش کنیم بینیم در این وضعیت چه معنایی در زندگی‌شان می‌توانیم ایجاد کنیم. معنایی که به آنها احساس مفید بودن بدهد. این قاعده چندان ربطی به سن و سال ندارد. هرچند پیامدهای حس زیادی بودن و به دردنخوردن در این افراد بیشتر است اما یک جوان ۲۰ ساله هم وقتی معنایی در زندگی‌اش نداشته باشد با اضطراب و نگرانی به انزوای افسردگی سوق پیدا می‌کند.»

ویروس کشنده کرونا نبود چنین رفتاری کمتر از افراد سر می‌زد؟ این ویروس چه ویژگی داشته که چنین در روند تولید خشونت توسط ما دامن زده است. فهیمه نظری بر این باور است که یک کلیشه ذهنی اشتباه باعث شده است که ما فکر کنیم: «در نبود سالمندان یا با از بین رفتن آنها شرایط کنونی بهبود پیدا می‌کند.» البته او بخشی از این پروسه را در روان‌شناسی طبیعی می‌داند. طبیعتی که ریشه در حس بقا دارد. او می‌گوید: «نباید از این نکته بگذریم که وقتی افراد یک جامعه در اوج یک ناامیدی به یک درماندگی می‌رسند خیلی بی‌رحم می‌شوند و این بی‌رحمی نشأت گرفته از تحمیل شرایطی است که همان جامعه به آنها وارد کرده است. وقتی در یک جامعه میزان ناامنی روانی بالا می‌رود به همان نسبت خشم آن جامعه افزایش می‌یابد و شفقت و مهرورزی هم از سر دیگر این معادله کم می‌شود. حالا همه همین خشم را معطوف به فشری کرده‌اند که از همه آسیب‌پذیرتر هستند.»

مراقبت از سلامت روان سالمندان

عقل سالم در بدن سالم است. همیشه این ضرب‌المثل کلیشه برای تشویق به ورزش کردن به کار برده می‌شد. اما نکته مورد اشاره این ضرب‌المثل شکل معکوس هم دارد. اگر روان شما سالم باشد کمک بسیاری به جسم شما هم می‌کند. نکته‌ای که در هشدارهای پزشکان در دوران کرونا بسیار شنیده شد. این‌که از میزان اضطراب و تنش و نگرانی روانی خود کم کنید تا سیستم ایمنی بدنتان بتواند توانی برای مقابله با ویروس را داشته باشد. نظری هم معتقد است این مساله سن و سال

هراس از تنهایی همیشه از مهم‌ترین چالش‌های ذهنی سالمندان است. این هراس نسبت مستقیمی با افزایش سن افراد دارد. اما حالا فراگیری ویروس کرونا و خطرات ابتلا به آن همچون یک پیشران قوی در این رابطه عمل کرده و این هراس را در یک بازه زمانی حدود دوماهه چندین برابر کرده است، چرا که در وضعیت کنونی آن‌طور که جامعه پزشکی به آن اصرار دارد تنها راه موثر برای فرار از این بیماری، کمتر شدن روابط اجتماعی و به انزوا رفتن است. راه حلی که هر چند شاید برای عده‌ای فرصتی باشد برای خلوت کردن با خود اما برای تعداد بسیاری از سالمندان که همواره در همین شرایط هستند شامل یک پیام و هشت‌ناک روانی است، تنهایی و انزوا ی بیشتر آن هم درست در شرایطی که همواره در حال فرار از آن بوده‌اند.

این تنها مساله این روزهای سالمندان نیست، شاید آنها به نوعی در گذشته هم با تنهایی کنار آمده باشند، اما مساله مهم‌تر فشار روانی است که همراه با این ویروس به آنها تحمیل می‌شود. از همان ابتدای فراگیری این ویروس همواره عنوان می‌شد که بیشترین مرگ و میر مربوط به مبتلایانی است که در دسته سالمندان قرار دارند، این نظریه که کرونا فقط سراغ سالمندان می‌رود گاهی بدون توجه به خشونت‌ی که در آن تنیده شده است طرح می‌شد. با جهانی شدن این ویروس اخبار دیگر کشورها هم براین خشونت افزود. در اسپانیا کارکنان یک آسایشگاه سالمندان از ترس بیماری کارشان را ترک کردند و باعث مرگ یکپاره بیش از ۳۰ سالمند شدند. در ایتالیا ویدئوی پزشکی گریان رو به روی دوربینی دست به دست‌شد که عنوان می‌کرد باید برای زنده ماندن افراد اولویت‌بندی کند و تصمیم بر این بوده که سالمندان در اولویت آخر باشند. همه این موارد باعث شده بسیاری نسبت به پیامدهای روانی این خشونت‌ها هشدار بدهند. این‌که حتی اگر این افراد مبتلا به این ویروس هم نشوند، رفتار جامعه بلایی بر سر روان آنها خواهد آورد که تاثیرش چندان تفاوتی با ویروس کرونا ندارد.

ندارند، یا دیگر نمی‌خواهند پول بیمه آنها را بپردازند. این کلام برای سالمندان بسیار دردآور است به خصوص که از زبان افرادی هم عنوان می‌شود که هر کدام از آنها احتمالاً در پیرامون‌شان چندین سالمند زندگی می‌کند.»

کرونا و کوچ مهرورزی

اما چه اتفاقی افتاده است که بی پروا نسبت به تعداد بسیاری از افراد سالمند اطراف‌مان چنین بی‌رحم شده‌ایم؟ در حالی که همین چند ماه پیش که خبری از

میتهم اسماعیلی
جامعه

آزمون تلخ اخلاقی

این یک رفتار طبیعی است که وقتی یک جامعه با بحرانی فراگیر رو به رو می‌شود، توجه افکار عمومی و البته دولت‌ها به سمت قشر آسیب‌پذیر درگیر این بحران جلب شود. هر چند همان بحران. فراگیری ویروس کرونا - دلیلی بر آسیب به این افراد نباشد و در واقع آسیب‌پذیر بودن این افراد در این بحران به چشم بیاید. در همه این روزها که ویروس کرونا زندگی جوامع را دچار اختلال جدی کرده یک آزمون اخلاقی هم پیش روی افراد گذاشته است: آزمون‌ی که بر اساس طبیعت وجودی افراد به سمت انتخاب و اولویت‌بندی افراد در یاری رساندن است. از فهیمه نظری، روان‌شناس درباره این آزمون اخلاقی می‌پرسیم. این‌که اصلاً می‌توان به این انتخاب برچسبی اخلاقی زد یا بر اساس همان آموزه‌های جامعه‌شناسی و هرم معروف مازلو این یک رفتار طبیعی است؟ او در پاسخ به مساله‌ای اشاره می‌کند که میان جامعه سالمند یک دغدغه مهم و تاثیرگذار است. مساله‌ای به نام «نادیده‌انگاشتن». این حس چه پیامدهایی برای این افراد به همراه دارد؟ این روان‌شناس حوزه سالمندان به جام‌جم می‌گوید: «متأسفانه نگاه غالب در جامعه ایرانی به سالمندان نگاهی توام با نادیده‌انگاشتن است، هر کدام از این افراد که احتمالاً پدر و مادری خوب بوده‌اند و حالا با احساس‌های برآمده از این نادیده‌انگاری زندگی می‌کنند. پیامدهای این نگاه احساس پوچی و اضافه بودن است، در این شرایط است که بسیاری از اخبار و شایعات هم این احساس را تقویت می‌کند، این‌که افراد یک جامعه بدون توجه به حضور تعداد بسیاری سالمند به راحتی از این حرف می‌زنند که این بیماری به این دلیل پاندمیک شده است که دولت‌ها توان پرداخت بازنشستگی افراد سالمند را

عصای دست پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها



از همان اول گفتند که ویروس کرونا، سالمندان را بیشتر از همه تهدید می‌کند. آمار و ارقام هم مزید علت شد تا ترس را بیشتر از هر زمان دیگری به جان نحیف و بیمار سالمندان ببنداز. همین شد که بسیاری از آنها خود را قرنطینه کردند و حتی برای رفع ابتدایی‌ترین نیازهایشان هم با مشکل روبه‌رو شدند. کرونا اما جنبه‌های مثبت زیادی داشت، جنبه‌هایی که یکی از آنها دستگیری و توجه ویژه به سالمندان نگران بود. بسیاری از جوانان در یک اقدام داوطلبانه، دست یاری به سمت سالمندان دراز کردند.

خیلی از جوان‌هایی که تا پیش از این حتی در اتوبوس و مترو، جایشان را به پیرزن و پیرمردها نمی‌دادند، اعلام آمادگی کردند و برای کمک به سالمندان آستین بالا زدند. کار زیاد سخت و پیچیده‌ای هم انجام ندادند. شماره تلفن‌هایشان را نوشتند و در معرض دید سالمندان قرار دادند و از همه سالمندان محله‌شان خواستند تا لیست خریدشان را برای آنها بفرستند تا به این شکل جوانان محل برایشان خرید کنند. درست کاری که زهرا، دختر ۱۸ ساله برای همسایه سالمندش انجام می‌دهد. در روزهایی که ترس از بیرون رفتن به جان پیرزن افتاده است، او داوطلبانه برای همسایه پیر ساختمانش هر روز خرید می‌کند. زهرا می‌گوید: همه چیز شبیه قبل شده است. کرونا به همه یاد داد تا دوباره مراقب همسایه‌های پیر و از کار افتاده‌مان باشیم.