

# نقش خاطره‌گویی در کاهش احساس تنهایی سالمندان

Photo: /www.isna.ir

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان اینکه خاطره‌گویی در دوران سالمندی به کاهش احساس تنهایی در دوران سالمندی کمک می‌کند، گفت: خاطره‌گویی یک روش روان‌شناختی و در واقع، نوعی فراخوانی گذشته است و می‌تواند برای افراد سالمند جذاب باشد.

به گزارش ایسنا، مرضیه صبحانی اظهار کرد: از نظر روانشناسان هستی‌گرا، انسان در خلوت خود با دو نوع تنهایی روزمره و تنهایی هستی‌شناسی روبرو است که تنهایی روزمره بیشتر امری شخصی و در واقع رنجی است که فرد به دلیل جدا شدن از دیگران متحمل می‌شود.

وی ادامه داد: این نوع تنهایی در اغلب اوقات مواردی شامل ترس از برقراری رابطه با دیگران، حس موردتوجه و علاقه دیگران نبودن و احساس مطرود شدن توسط اطرافیان را در برمی‌گیرد و همه ما کم و بیش یکی از این موارد را تاکنون در زندگی خود تجربه کرده‌ایم و به همین خاطر است که مهارت ارتباط مؤثر یکی از مهارت‌های ضروری زندگی است و به ما می‌آموزد که چگونه با دیگران رابطه صمیمانه پایدار و باثبات برقرار کنیم.

وی با بیان اینکه تنهایی به طور کلی یک حس ذهنی است که در همه انسان‌ها وجود دارد، تصریح کرد: با افزایش سن و آغاز دوران سالمندی، افراد به تدریج برخی از کارکردهای فیزیولوژیک و روانی-اجتماعی خود را از دست می‌دهند. کاهش قوای جسمی و سلامتی، فوت نزدیکان، مهاجرت و محرومیت از فعالیت‌های اجتماعی، سالمندان را در معرض خطر انزوا قرار می‌دهد و برای بسیاری از سالمندان تنهایی پدیده‌ای ناخوشایند و فرساینده‌ای است.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، صبحانی افزود: تنهایی با افزایش سن بیشتر می‌شود و دلیل آن کوچک شدن شبکه‌های اجتماعی و از دست دادن وابستگان و دوستان است که در نتیجه، این احساس با کاهش رضایت از زندگی در ارتباط است.

وی با تأکید بر اینکه سلامت روان یک شاخص مهم در وضعیت سلامت افراد سالمند بوده و اهمیت زیادی در دستیابی به سالمندی موفقیت‌آمیز و برخوردار از کیفیت زندگی در بین سالمندان جوامع و حتی فرهنگ‌های مختلف دارد، اظهار داشت: بر اساس نتایج مطالعات انجام شده، سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند از سطح پایین‌تری از امنیت برخوردارند، به طوری که میزان اضطراب آن‌ها طی زندگی روزمره بیشتر بوده و این سالمندان، ترس از طرد شدگی از سوی فرزندان را بیشتر گزارش کرده‌اند.

این روانشناس احساس تنهایی را منشاء بسیاری از مشکلات جسمانی و روانشناختی در سالمندان عنوان کرد و گفت: عملکرد پایین سیستم ایمنی بدن، اختلالات خواب، تعاملات اجتماعی ضعیف، افسردگی، یأس و ناامیدی از جمله آثار احساس تنهایی است.

صبحانی ادامه داد: سالمندانی که با فرزندان خود زندگی می‌کنند از حمایت‌های روحی و روانی بیشتری برخوردارند.

این روانشناس یکی از مداخلات رفتاری-شناختی برای بهبود وضعیت تنهایی سالمندان را «خاطره‌گویی» عنوان کرد و افزود: مؤسسه پرستاری آمریکا (ANA) در سال ۱۹۹۱، روش خاطره‌گویی را به عنوان مداخله‌ای برای به خاطر آوردن حوادث و احساسات و افکار گذشته که به خوش بودن، افزایش کیفیت زندگی، تطابق با زمان حال کمک می‌کند، معرفی کرده و آن را به عنوان یک مداخله درمانی، برای سالمندان پیشنهاد کرده است.

وی تأکید کرد: انزوای اجتماعی و تنها ماندن از جمله عوامل مؤثر در میزان بروز افسردگی و فراموشی در افراد سالمند است و سالمندانی که از خدمات جامعه‌محور سالمندی استفاده می‌کنند، در فعالیت‌های اجتماعی شرکت دارند و دسترسی به خدمات و مراقبت‌های سالمندی دارند اغلب از وضعیت سلامت بهتری برخوردارند.

صبحانی با بیان اینکه خاطره‌گویی باعث افزایش توجه افراد سالمند به خودشان می‌شود، گفت: این روش، آن‌ها را در کنار آمدن با بحران‌ها و فقدان‌های دوره سالمندی کمک می‌کند.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه سالمندان دلایل متعددی برای احساس افسردگی و اضطراب از قبیل تنهایی، احساس بی‌هدفی و غیرمفید بودن، تجربه‌ی فقدان‌ها، بازنشستگی، مشکلات اقتصادی و ناتوانی در پرکردن اوقات فراغت دارند و با توجه به اینکه افسردگی و اضطراب با مؤلفه‌های هیجانی ارتباط دارد، به نظر می‌رسد که سالمندان با بیان خاطرات گذشته خود در جمع‌گروهی، احساسات مثبت

و منفی خود را نسبت به گذشته بیرون ریخته و با زمان حال آشتی می کنند و همین امر موجب تقلیل احساس تنهایی در آن ها می شود.

وی اضافه کرد: تحقیقات و مطالعات نشان می دهد که مرور تجربیات و خاطرات زندگی باعث بهبود روابط اجتماعی، افزایش کیفیت زندگی، بهبود سازگاری با مسائل زندگی و کاهش احساس تنهایی و افسردگی می شود. این روش به خصوص در مورد سالمندانی که تنها زندگی می کنند یا دارای هسته ارتباطی محدودی هستند مؤثر است.

صبحانی با اشاره به اینکه سالمندان با بازگویی گذشته خود که دوران فعالیت آن ها بوده احساس درونی بهتری پیدا کرده و خود را در حال و هوای گذشته احساس می کنند، اظهار داشت: این امر منجر به خود ارزیابی بهتر وضعیت سلامتی آن ها شده و در انجام کارهای روزانه با انرژی بیشتری عمل می کنند.

[ایسنا منع:](#)