



HelpAge
International

age helps

المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن

صحتك بالدنيا

البروشور الارشادي لكبار السن



هذا المشروع ممول من الاتحاد الأوروبي

الاتحاد الأوروبي
www.europa.eu



This project is funded by
European Union

ملاحظة: هذا المقال لا يمثل وجهة النظر الرسمية للمفوضية الأوروبية أو المؤسسات الاتحاد الأوروبي
المفوضية الأوروبية لاتقبل أي مسئولية على الإطلاق بالنسبة لمضمونه

وللتخلص من العزلة الاجتماعية عليك بالاتي:

- ❖ لا تنظر الي نفسك نظرة سلبية حتى وان كنت انطوائي بفطرتك او طبيعتك
- ❖ ابدأ بنوع من الاختلاط الجماعي وممارسة الرياضة الجماعية وحضور المحاضرات والندوات
- ❖ ثق بنفسك وبقدراتك وثق بالمحيطين بك.

المشروع في سطر :

مشروع تقوية المجتمع المدني كوسيلة للحد من الفقر لدى الفئات المهشمة من كبار السن (الأجلكم) هو مشروع تنفذه جمعية الوداد للتأهيل المجتمعي بالتعاون مع المؤسسة الدولية لرعاية كبار السن HelpAge International وتمويل من الاتحاد الأوروبي. يهدف المشروع الى الحد من الفقر في الأراضي المحتلة من خلال تعزيز المجتمع المدني وتقديم التدخل النفسي الاجتماعي، الدعم المادي والرعاية الصحية لفئة كبار السن وأسراهم ويستهدف بدوره المناطق التالية (بيت حانون - عزبة بيت حانون - جسر الديك - المصدر - وادي السلفا) في الفترة ما بين ٢٠١٢/١٠/١٠ الى ٢٠١٣/١٢/٣١

المشاكل النفسية لكبار السن وكيفية التعامل معها

مشكلة الخوف عند كبار السن

تعريف الخوف :

الخوف هو استجابة انفعالية تنتج عن خلل طارئ بالإنسان عن مسار سلوكه الاعتيادي مما يضعه في حالة من عدم الاستقرار والثبات الشعوري. ويعرقل الإنسان عن مواجهة المشاكل وإزالة العوائق التي تعترض سبيله في الحياة، مما يفقده القدرة على العطاء والعمل.

أسباب الخوف لدى كبار السن :

- تدهور الصحة البدنية وظهور امراض مثل امراض القلب والضغط.
- الخوف من الموت.
- فقدان المرونة في التعامل وفي فهم الحياة.
- الوحدة أو فقدان شريك الحياة.
- الخوف من المستقبل.



أليات التعامل مع مشكلة الخوف لدى كبار السن :

- اللجوء الى الأذكار وقراءة القرآن حيث يقول المولى عز وجل " ألا يذكر الله تطمئن القلوب "
- مساعدة كبار السن للتغلب على مشكلة العزلة ومشاركته في الأنشطة بما يتناسب مع حالته الصحية والعقلية .
- المساعدة في تعديل الافكار السلبية لدى كبار السن المتعلقة بالموت وفقدان الحياة .
- تعزيز فكرة التزاوج ووجود مجموعة من الاصدقاء لدى كبار السن يشاركونه وقت فراغه .
- اعطاء كبار السن مساحة للتعبير عن افكاره ومشاعره ومشاركته في القرارات لتعزيز ثقته بنفسه .
- توفير الاحتياجات الاساسية لكبير السن من مأكلا ومشرب وملبس لكي يشعر بالأمان النفسي والصحي .



الضغط النفسي عند كبار السن

تعريف الضغط النفسي : هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية.

أعراض الضغط النفسي

| عاطفياً | سلوكياً |
|--------------------------------|--|
| الشعور بالاكتئاب | فقدان الشهية والوزن |
| فقدان الشعور بالمتعة | صعوبة النوم والأرق. |
| الحزن | تجنب المسؤولية أو إنكارها |
| الغضب | عدم ائتران في العلاقات العائلية أو الحميمة |
| الحساسية الزائدة | قضم الأظافر |
| القلق | |
| عقلياً | جسدياً |
| مشاكل في الذاكرة. | الصداع |
| صعوبة في اتخاذ القرارات | كز الأسنان و شدّ الفكين |
| صعوبة في التركيز | جفاف في الحلق |
| الارتباك. | ألم في الصدر وقصر بالنفس |
| صعوبة في فهم ماذا يريد الآخرين | اضطرابات المعدة |
| فقدان القدرة على الحكم. | خلل في خفقان القلب |
| رغبة في الهروب | ارتفاع ضغط الدم |

ماذا يمكن أن تفعل للتقليل من آثار الضغط النفسي ؟

إن الخطوة الأولى هي أن تتعلم أن تعرف ما اذا كنت تعاني من الضغط النفسي . وتشمل إشارات الإنذار المبكر للضغط النفسي: توتراً في أكتافك ورقبتك، أو انقباض يديك. إن الخطوة القادمة هي أن تختار طريقة التعامل مع الضغط النفسي الذي تعاني منه . أحد الطرق هي أن تتحاشى الأحداث أو الأشياء التي تؤدي للضغط النفسي ، لكن في أغلب الأحيان هذا ليس ممكناً. طريقة أخرى هي أن تغير كيفية التعامل مع الضغط النفسي. في أغلب الأحيان هذه هي أفضل طريقة.

نصائح للتعامل مع الضغط النفسي :-

- ◊ لا تقلق نفسك حول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، مثل الطقس.
- ◊ هيمن نفسك قدر ما تستطيع للأحداث التي تعرف أنها مسببة للضغط النفسي.
- ◊ حاول النظر إلى التغيير كتحدي إيجابي، وليس كتهديد.
- ◊ اعمل على حل النزاعات أو الخلافات مع الناس الآخرين.
- ◊ اطلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الناس المحترفين.
- ◊ حدد أهدافا واقعية في البيت وفي العمل.
- ◊ مارس تمارين رياضية بصورة منتظمة.
- ◊ تناول وجبات طعام متوازنة وأحصل على النوم الكافي.
- ◊ ابتعد عن الضغوطات اليومية بالالتحاق بالرياضة الجماعية والمناسبات الاجتماعية والهوايات.

القلق في حياة كبار السن ودور الأسرة في الحد منه :

يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام المواقف العارضة (انتظر غائب _ انتظر نتيجة فحص طبي) وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء ومتابعة جادة .

تعريف القلق :

يعرف على أنه التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة. ويكون مصحوباً بأعراض عديدة كالام العضلات، والارتجاف والاختناق وزيادة ضربات القلب والتعرق والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار وبضعف التركيز واضطراب ساعات النوم والشعور بالإعياء مما يؤثر سلباً على الحياة الأسرية والاجتماعية والعملية.

أعراض تدل على وجود القلق :

١. الشعور بالعصبية والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
٢. الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو الام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك . والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على الأنماط العامة للحياة

وللتخلص من القلق عليك بالتالي :

- العمل علي ممارسة الرياضة بشكل متواصل.
- تجنب شرب الكثير من المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة.
- تعامل مع الهموم والمشاكل التي تسبب لك القلق ولا تتردد في الاستعانة بصديق لحلها.
- مارس الاسترخاء فهو يساهم في تخفيف حدة القلق والتوتر.
- تعامل مع الافكار غير السارة ومشاعر القلق.
- عرض نفسك تدريجيا للحالات التي تخشاها لتتغلب عليها.

وقت الفراغ

تعريف وقت الفراغ :

هو وقت مستقطع من الزمن خالي من المهام يصبح الفرد فيه خاليا من الأفكار والعمل وضروريات الحياة وغالبا ما يدفع الفرد إلى اتجاهات سلبية وقليل جدا ما يخرج الفرد من هذا الوقت بفكرة إيجابية لنفسه أو للآخرين .

أسباب وقت الفراغ :-

- التقاعد لدى الرجال والنساء أصحاب المهن .
- تغير الحياة وتقدم السن بهم الذي يؤدي إلى بعد الأبناء وانشغالهم بحياتهم الخاصة .
- ضعف العلاقات الاجتماعية الذي يدفع إلى البعد عن المشاركة ضمن المناسبات الاجتماعية .
- تغير الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم الذي كان سابقا عاملا رئيسيا للحركة وممارسة الأنشطة .
- تغير الاتجاهات في حياة كبار السن (من رعاية وتربية الأبناء - الاهتمام بالزوج - الانشغال بأمور المنزل) .
- الاكتفاء بالعلاقات القديمة والبعد عن تكوين علاقات جديدة مع الجيل الحديث وذلك لوجود فوارق في التفكير والقواعد العامة اتجاه الحياة .

طرق لشغل أوقات الفراغ :

١. توفير وقت لكبار السن خلال الأسبوع وذلك بتحديد يوم محدد يكون خلاله جلسة مع الأبناء بهدف المسامحة معهم
٢. تغيير القنوات الاجتماعية نحو الاتجاه الإيجابي لأهمية مشاركتنا ضمن المناسبات.
٣. عدم الاستسلام للأمراض البسيطة التي تؤدي إلى زيادة وقت الفراغ والمتابعة الدورية والفحص المستمر.
٤. إضافة اتجاهات جديدة في حياة كبار السن لشغل أكبر حيز من وقت الفراغ مثل (ممارسة الهوايات- مشاهدة التلفاز للتسلية قراءة كتب معينة - الكتابة- ممارسة الرياضة واهمها رياضة المشي).
٥. تكوين علاقات جديدة والبعد عن العزلة الاجتماعية ومحاولة استيعاب الجيل الحديث وفئة الشباب والقرب من مستوى تفكيرهم قدر الإمكان .
٦. مشاهدة البرامج الهادفة.
٧. المساعدة في الاعمال المنزلية المختلفة .
٨. المساهمة في الاعمال الخيرية .

العزلة الاجتماعية

العزلة الاجتماعية:

هي الميل للانفراد وعدم الرغبة في مشاركة الآخرين والتفاعل معهم في معظم مناحي الحياة.

اعراض العزلة الاجتماعية:

- محدودية العلاقات الاجتماعية.
- قلة الثقة بالنفس وبالآخرين.
- التشتت وشرود الذهن والاستغراق في التخيل لمدة طويلة.



صحتك بالدنيا

البروشور الإرشادي لكبار السن

07

صحتك بالدنيا

البروشور الإرشادي لكبار السن

06