زندگی مثبت سلامت
سال هفدهم | شماره ۸۱۲ | شنبه ۳ مهر ۱۴۰۰

داستان زندگی

کتایون خانجانی
روان‌شناس و روان‌درمانگر

دنیای تنهای حاج خانم

نگاهش به در بود. وقتی وارد شدم با لبخند گفت: «سلام دخترم.»
خانم مسن مهربان و خوش‌خنده‌ای بود. از وقتی لباس‌های بیمارستان را پوشیدم و روی تخت نشستم، سر حرف را باز کرد. مادر شهید بود و دبیر بازنشسته. یک دختر و پسر دیگر داشت و برای اینکه مزاحمشان نشود، برای چکاپ و مشکلاتش بستری شده بود. از داماد و دخترش می‌گفت و اینکه جوان‌های الان قدر زندگی‌شان را نمی‌دانند.
کمی‌که بیشتر آشنا شدیم، حاج خانم صدایش می‌کردم. در بیمارستان هم اتاقی بودیم و حالمان نسبتا مساعد بود ولی از صدای ناله و درد کشیدن بیماران اتاق‌های بغلی و اتفاقاتی که می‌افتاد، غمگین می‌شدیم تا اینکه قرار شد حاج خانم مرخص شوند. روز ترخیص دکتر به حاج خانم گفت که مشکل خاصی نیست و باید مرخص بشوند. فقط لازم است دو ماه دیگر به مطب بروند.
حاج خانم عصبانی شد و گفت: «من برم و دوباره برگردم؟ من پیرزن تنها چطور دوباره بیام؟» هر چه دکتر توضیح می‌داد که مشکلی نیست، حاج خانم توجه نمی‌کرد. دکتر اتاق را ترک کرد و پرستار بعد از یک ساعت آمد و گفت: «مادر، زنگ بزن بچه‌هات بیان دنبالت. مرخص شدید.»
حاج خانم شروع به گریه کرد. می‌گفت من نمیرم، بیرونم کنید، من پسرم را در راه این مملکت دادم. من تنهام و...
خیلی متاثر بودم و وقتی حاج خانم اشک می‌ریخت، کاملا درکش می‌کردم. می‌دانستم وقتی کسی فرزندش را از دست می‌دهد، این داغ عمیق در سنین پیری عمیق‌تر می‌شود چون به طور طبیعی همه در این سنین بازنشسته هستند و حتی اگر بیمار و آسیب‌دیده هم نباشند، اوقات فراغت بیشتری دارند و با مرور گذشته و خاطرات، داغ فرزندانشان را بیشتر حس می‌کنند. حالا تصور کنید کسی مانند حاج خانم فرزند بیماری هم داشته باشد و نگران آینده او هم باشد.
این فکر مثل خوره به جانشان می‌افتد که چه کسی قرار است از او مراقبت کند؟ من ناتوانم، چگونه از خودم و فرزندم مراقبت کنم؟ چه خواهد شد؟ استرس و درد عمیق سالیان، عمیق‌تر می‌شود.
حاج خانم از تنهایی، نگرانی از زندگی دخترش، ترس از طلاق او و نگرانی برای نوه‌هایش دردهای روانی را در جسمش بیشتر حس می‌کرد و نمی‌خواست با دردهایش تنها بماند. نیاز داشت دیگران بدانند چه زجری از شهادت فرزندش و جانباز شدن پسر دیگرش می‌کشد. زنی که روزی دبیر عربی، مادر یک شهید و یک جانباز و زنی اجتماعی و پرانرژی بود حالا باید با دردها و تنهایی‌های پیری دست و پنجه نرم می‌کرد.
بالاخره دختر این خانم مسن و محترم آمد و هر طور بود ایشان را برد اما این داستان بهانه‌ای شد برای گفتن نکاتی در مورد افراد مسنی که شاید به دلیل مشغله‌ها حواستان به آنها نباشد.
۱- افراد مسن به توجه و رسیدگی نیاز دارند و تحمل تنهایی برایشان دشوار است. آنها دوست دارند صحبت کنند، از گذشته و اتفاق‌ها بگویند و شما آنها را واقعا بشنوید.
۲- بهانه‌جویی‌های حتی بی‌منطقشان در راه گرفتن توجه است. حتی اگر گاهی بدخلقی می‌کنند، باید درک کرد که زمانی تا چه حد توانا بوده‌اند و حالا نه. مخصوصا افراد فعال، مدیر و موفق که دچار ناتوانی و بیماری‌های جسمانی می‌شوند، تاب‌آوری کمتری دارند.
۳- نگرانی‌هایشان برای اطرافیانشان گاهی منجر به دخالت‌های غیرمنطقی می‌شود. در این صورت، می‌توانید با حفظ احترام آنها در زندگی شخصی‌تان تغییر خاصی ایجاد نکنید. سعی کنید با روشی دوستانه و با محبت آنها را متوجه کنید که چقدر دوستشان دارید ولی آزادی عمل برایتان مهم است.
٤- هر فرد مسنی به اندازه ناکامی‌ها، آسیب‌ها و دردهایش در زندگی در دوران پیری ممکن است آزارهای بیشتری برای دیگران داشته باشد. مجبور نیستید تحمل کنید ولی کافی است بدانید خودش بیشتر از شما آزار می‌بیند و سعی کنید با خشم و نامهربانی پاسخ ندهید.
۵- بالا رفتن سن الزاما به معنای از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری و بازنشستگی از همه کارها نیست، پس لطفا پیش از موعد آنها را از زندگی و دنیا بازنشسته نکنید.■

معرفی کتاب

دوباره فکر کن

کتاب دوباره فکر کن اثر آدام گرانت از آمادگی ذهنی و قدرت دوباره و تجدید نظر در آموخته‌های قبلی برای گرفتن تصمیمات به موقع در زندگی و رسیدن به اهداف می‌گوید. گرانت در این کتاب به این نکته اشاره می‌کند که بیشتر مردم فکر می‌کنند هرچقدر فردی باهوش‌تر باشد، توانایی حل مسائل پیچیده‌تری دارد و سریع‌تر از دیگران به راه‌حل می‌رسد اما در دنیای پیچیده امروزی، مجموعه دیگری از مهارت‌های شناختی وجود دارد که شاید بیشتر از هوش اهمیت داشته باشند؛ قابلیت تجدیدنظر، فکر کردن دوباره و فراموش کردن آموخته‌های پیشین. کتاب دوباره فکر کن از ارزش تجدید نظر و به‌کارگیری نوعی انعطاف‌پذیری ذهنی حرف می‌زند که شما را از موقعیت‌های بحرانی نجات می‌دهد. تمرکز اولین بخش کتاب بر باز کردن ذهن‌مان است. همچنین در این بخش خواهید فهمید که چرا یک کارآفرین آینده‌نگر در دام گذشته گیر می‌کند، چگونه یک دانشمندِ برنده جایزه نوبل از اشتباه کردن لذت می‌برد، چگونه بهترین پیش‌بینی‌کنندگان جهان دیدگاه‌هایشان را به‌روز می‌کنند و چگونه یک فیلمساز برنده اسکار مبارزات سازنده‌ای دارد. دومین بخش به بررسی راهکارهای تشویق سایر افراد به تجدیدنظر می‌پردازد. سومین بخش درباره رویکردمان برای ساخت جوامع متشکل از یادگیرنده‌های مادام‌العمر است.

این کتاب، فراخوانی برای رها کردن دانش و عقاید منسوخ و تثبیت خودانگاره نه بر اساس ثبات رأی، با اتکا بر انعطاف‌پذیری است تا شرایط بهتری برای موفقیت‌های کاری و زندگی بهتری داشته باشید.
کتاب دوباره فکر کن، نوشته آدام گرانت را نشر نوین ترجمه و در ۲۸۸ صفحه منتشر کرده است.■

عکس و مکث

ملایر با تولید گسترده انگور، کشمش و شیره انگور به «شهر جهانی انگور» شهرت پیدا کرده است. کشاورزان و باغداران ملایر بیش از ۷۰۰ سال است انگور کشت می‌کنند. شهرستان ملایر در استان همدان با حدود ۱۱ هزار هکتار تاکستان هر سال به طور میانگین ۲۳ تن انگور در هر هکتار تولید می‌کند.

داستان زندگی

دکتر احمد احمدی‌پور، روان‌پزشک، عضو هیات علمی دانشگاه علوم‌پزشکی آزاد تهران

در صورت ابتلا به کرونا مصرف داروهای روان‌پزشکی‌تان را قطع نکنید!

خیلی وقت‌ها افرادی که تحت درمان با داروهای روان‌پزشکی هستند، وقتی به کرونا مبتلا می‌شوند، مصرف داروهایشان را قطع می‌کنند.
در برخی افراد، استرس ناشی از ابتلا می‌تواند نظم و روتین زندگی را تحت‌الشعاع قرار دهد و آنقدر ذهنشان درگیر بیماری شود که فراموش کنند داروهای روان‌پزشکی‌شان را مصرف کنند. خیلی‌ها هم نگران می‌شوند که نکند درمان دارویی‌شان با درمان‌های بیماری کرونا تداخل داشته باشد و از روی ترس و آگاهانه ادامه درمان را رها می‌کنند.
در این افراد شاید با قطع درمان بیماری زمینه‌ای‌شان تشدید نشود که علت آن هم مشخص است؛ چون همانطور که اثربخشی داروهای روان‌پزشکی نیاز به گذشت زمانی حدود چهار تا شش هفته دارد، قطع داروها هم بلافاصله باعث عود بیماری زمینه‌ای نمی‌شود. گاهی هم نگرانی و مشغله فکری به اضافه علائم جسمی سخت ناشی از کووید آنقدر تحلیل‌برنده است که ممکن است افراد حتی در مورد ادامه یا قطع داروهای روان‌پزشکی خود از پزشک معالج سوال نکنند.
نکته بسیار مهم این است که به هیچ عنوان قطع داروها در زمان ابتلا توصیه نمی‌شود و قطع درمان روان‌پزشکی نه تنها سودی به بیمار مبتلا به کرونا نمی‌رساند، حتی باعث ضرر و آسیب به او خواهد شد.
امروزه ثابت شده درمان ضداضطراب می‌تواند عوارض ناشی از بیماری کرونا را کاهش دهد. به این معنا که با قطع داروها و عود احتمالی اضطراب، فرد مبتلا احتمالا بیماری شدیدتری را تجربه خواهد کرد.
حتی در پروتکل‌های اخیر درمان ضدکرونا از دارویی به نام «فلووکسامین» نام برده شده که از دسته داروهای ضداضطراب است. البته این یافته به هیچ وجه به این معنا نیست که افراد می‌توانند بدون دستور پزشک و خودسرانه این دارو را در زمان ابتلا به کرونا استفاده کنند.
از طرفی دیگر، ثابت شده بیماری افسردگی باعث وخیم شدن حال بیمار مبتلا به کرونا و افزایش احتمالی بستری در بخش‌های مراقبت ویژه و خدای ناکرده افزایش احتمال مرگ و میر افراد مبتلا می‌شود. اهمیت افسردگی تا جایی است که پیشنهاد شده حتما در سوالات ابتدایی در شرح حال بیماران کووید در مورد ابتلایشان به افسردگی نیز سوال شود. بنابراین، توصیه می‌شود اگر سابقه‌ای از ابتلا به افسردگی در گذشته داشته‌اید یا در حال حاضر نیز علائم افسردگی دارید، در صورت ابتلا به کرونا و مراجعه به پزشک، ایشان را از وضعیت خلقی خود آگاه کنید.
یادتان باشد قطع داروهای روان‌پزشکی مانند داروهای ضدافسردگی، می‌تواند در بدتر شدن حال بیمار مبتلا به کووید نقش داشته باشد. این بدتر شدن حال صرفا محدود به تشدید حالت افسردگی فرد نیست و منظور بدتر شدن بیماری کروناست.
در چنین مواقعی نه تنها قطع داروها توصیه نمی‌شود، در مواردی حتی لازم است داروهای ضداضطراب یا افسردگی برای بیماری هم که قبلا از آنها استفاده نمی‌کرده، تجویز شود.
قبل و بعد از واکسیناسیون هم به هیچ وجه لازم نیست درمان‌های روان‌پزشکی خود را قطع کنید و می‌توانید همزمان با مصرف هر داروی روان‌پزشکی و با خیال راحت، واکسن کرونا بزنید.■

مهارت زندگی

دکتر بهروز بیرشک
روان‌شناس، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

سالمندی، دوران روشن زندگی

از دید بسیاری از مردم، سالمندی دوران سخت و تاریکی در زندگی است در حالی که الزاما اینطور نیست. در دوران سالمندی قوای جسمانی در اثر گذشت زمان کاهش پیدا می‌کند اما می‌تواند یکی از دوران‌های خیلی خوب زندگی با تجربه‌های عالی باشد. چگونه گذراندن دوره سالمندی به این مساله بستگی دارد که در جامعه چطور با سالمندان برخورد می‌شود و در خانواده‌ها جایگاه سالمندان چقدر اهمیت دارد.
تعریف سالمندی در کشورهای مختلف با توجه به شرایط فرهنگی آنها تفاوت دارد. در حال حاضر با توجه به افزایش امید به زندگی، اصلاح تغذیه و شرایط زندگی، سازمان جهانی بهداشت تعریف یا طبقه‌بندی جدیدی از سن سالمندی مطرح کرده است. در تقسیم‌بندی جدید، ٦٦ تا ۷۹ ساله‌ها را میانسال، ۸۰ تا ۹۰ ساله‌ها را بزرگسال و افراد ۱۰۰ سال به بالا را سالمند می‌شناسند. واقعیت این است که با افزایش سن، فرد نیازهای متفاوت و خاصی پیدا می‌کند. رفع نیازهای معیشتی، نیاز به تفریح، داشتن زندگی اجتماعی و احساس امنیت بسیار مهم است. سالمندان نیاز دارند:
احساس کنند که هنوز مورد تایید و پذیرش هستند. در جامعه مادر گذشته خانواده‌ها نسل به نسل در یک خانه زندگی می‌کردند. با تحولاتی که صورت گرفت، فرزندان بعد از ازدواج از خانواده جدا می‌شدند اما امروزه خیلی از جوان‌ها قبل از ازدواج احساس می‌کنند باید استقلال داشته باشند و از خانواده جدا می‌شوند. پدر و مادر می‌توانند الگوی جوان‌ترها باشند. وقتی فرزندان از همان کودکی ببینند والدینشان به بزرگ‌ترها و پدربزرگ مادربزرگ اهمیت می‌دهند و احترام می‌گذارند، رفتار درست با سالمندان را از آنها می‌آموزند. از طرفی، بزرگ‌ترها با چشیدن سرد و گرم روزگار در سال‌هایی که پشت سر گذاشته‌اند، سراسر تجربه‌های ارزشمند هستند. استفاده از تجربه آنها و نشستن پای حرف‌هایشان علاوه بر کمک به خود ما باعث می‌شود احساس کنند که هنوز مورد تایید و پذیرش‌اند.
شادی و تفریح داشته باشند. سالمندان نیاز دارند روابط اجتماعی و دورهمی با هم‌سن و سال‌هایشان داشته باشند و بتوانند با همدیگر صحبت کنند، مخصوصا کسانی که شاغل بودند و بازنشسته شدند. حتما در پارک‌ها خانم‌ها و آقایان مسن را دیده‌اید که دور هم جمع می‌شوند و ساعتی را به قدم زدن و گپ و گفت با هم می‌گذرانند. آنها به زندگی اجتماعی نیاز دارند.
توانایی‌ها و هویتشان شناخته شود. بازنشستگی و سالمندی به معنای تارک دنیا شدن نیست؛ افراد در این سنین نیاز دارند فعالیت و کارهایی انجام دهند تا احساس بودن داشته باشند اما در جامعه ما متاسفانه خیلی پیش از موعد ناتوان فرض می‌شوند و آنها را از همه چیز بازنشسته می‌کنند.
به نیازهای عاطفی‌شان پاسخ داده شود. متاسفانه خیلی از خانواده‌ها به دلایلی مانند شرایط زندگی و مهاجرت، بزرگ‌ترها را رها می‌کنند و آنها هم واقعا به دلیل اینکه سرپناه و کسی را در کنارشان ندارند و از لحاظ شرایط معیشتی و مالی از امکانات کافی برخوردار نیستند، مجبور می‌شوند به خانه سالمندان بروند که حسن‌هایی هم دارد ولی خیلی وقت‌ها جواب نیازهای آنها را نمی‌دهد.
همدم و هم‌زبان داشته باشند. برای افراد سالمند تنهایی بسیار سخت است و به همدم نیاز دارند اما وقتی بحث ازدواج پیش می‌آید، بسیاری از خانواده‌ها آن را نمی‌پذیرند. برخی هم آن را در مورد پدربزرگ‌ها قابل قبول می‌دانند و درباره مادربزرگ‌ها گناهی نابخشودنی. این افراد نمی‌دانند در این سنین اصلا مسئله رابطه جنسی مطرح نیست و نیاز عاطفی با ازدواج رفع می‌شود. آنها به همدم نیاز دارند و چقدر خوب است که ذهنمان را کمی بازتر کنیم و مانع آسایش و مخل احساس امنیت آنها نشویم.
به سلامت جسم و روانشان توجه شود. با بالا رفتن سن، برخی اختلال‌های جسمانی به مرور زمان ایجاد می‌شود که به رسیدگی و قرار گرفتن تحت نظر پزشک نیاز دارد. مشکلاتی مانند پوکی استخوان، تحلیل غضروف‌های بدن، تصلب شرائین، اختلال‌های بعد از یائسگی در خانم‌ها و... بنابراین باید تغذیه سالم و سلامت جسم و روان بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. برخی افراد سالمند با مسائل روانی‌ای مانند اضطراب، افسردگی، احساس پوچی و احساس طردشدگی مواجه می‌شوند و احساس یاس و ناامیدی می‌کنند. این احساس‌ها و احساس تنهایی آنها را آزار می‌دهد و کنار آمدن با آن می‌تواند بسیار سخت باشد. احساس سربار بودن خیلی از بزرگ‌ترهایی که با فرزندان خود در خانواده زندگی می‌کنند، آزار می‌دهد و باید مراقب باشیم چنین احساسی در آنها به وجود نیاید. آنها باید کاملا احساس پذیرفته شدن داشته باشند.

سخن آخر

یادمان باشد یک فرد سالمند به ترحم نیاز ندارد، به توجه، همدل، شریکی که او را درک کند، نیاز دارد. علاوه بر این، باید بدانیم ما هم روزی پا به این دوره خواهیم گذاشت و باید با برنامه‌ریزی و آمادگی وارد این مرحله بشویم.■

حرف آخر

زهرا سادات صفوی

هنر بی‌هنران

تا از گرفتاری کسی و پیشنهاد برای کمک به او حرف می‌زنیم، شروع می‌کند جمله‌های آشنایی را به خوردمان می‌دهد تا حساب کار دستمان بیاید که نباید از او هیچ توقعی داشت. در این مواقع ورد زبانش اینهاست: «هنر کنم، کلاهم را نگه می‌دارم تا باد نبرد. من هنر کنم، گلیم خودم را از آب بیرون می‌کشم، هنر کنم، زندگی خودم را می‌چرخانم، چراغی که به خانه رواست، به مسجد حرام است و...»
ضرب‌المثل‌های ایرانی شیرینند اما گاهی هم دستاویزی می‌شوند برای اینکه از ندای وجدانمان فرار و خودمان را توجیه کنیم که مسئولیتی گردنمان نیست چون به هر حال بزرگ‌ترها و پیشینیان ما چیزی می‌دانسته‌اند که اینها را گفته‌اند.
وقتی می‌شنویم که کسی کمک می‌خواهد، زود یکی از این ضرب‌المثل‌ها را از گوشه پستوی ذهنمان بیرون می‌کشیم و جار می‌زنیم تا دیگر صدای وجدانمان را نشنویم، تا خیالمان راحت شود که هنوز برای اینکه به دیگری خیری برسانیم، آنقدرها متمول نیستیم و کاری از دستمان برنمی‌آید. تا دیگران مجاب شوند و دیگر به ما پیشنهاد ندهند قدمی برای کسی برداریم.
آن وقت به فکر هنرهایی می‌افتیم که ای کاش نداشتیم؛ هنر اینکه فقط کلاه خودمان را نگه داریم و گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم. هنرهایی که هیچ‌کس تحسین‌شان نمی‌کند.
بیا هر وقت این جمله‌ها خواست به ذهنمان آفت بزند و مانع شود که با حرف دلمان کار کنیم، خودمان را بزنیم به آن راه که تشویقمان می‌کند به بهتر بودن نه انفعال. به اینکه باید درد عضوی از روزگار قرارمان را بگیرد، که باید همچو باد بهاری گره‌گشا باشیم، که تفقد درویش بینوا شکرانه سلامت است و...
زیبا گفتن و زیبا شنیدن و انتخاب بهترین‌ها هنر است، در جبر خیالی نتوانستن، دست و پا نزنیم.■

ستون آخر

گاهی لازم است برای اینکه شرایط کسی را کاملا درک کنی، خودت را لحظاتی جای او بگذاری و همذات‌پنداری کنی؛ پس بیا این کار را درباره مهمان این ستون انجام دهیم.
فکر کن مادر جوان ۳۹ ساله‌ای هستی که سه فرزند کوچک داری، همسرت خیاط بوده و بیکار شده و در حل معادله روزگار مانده‌ای که ناگهان می‌فهمی به سرطان پستان هم مبتلا شده‌ای. حتی تصورش هم سخت است نه؟ اما این واقعیت زندگی رقیه خانم است.
او باید دوره‌های شیمی‌درمانی را بگذراند اما آنها حتی در تامین هزینه اجاره خانه و سیر کردن شکم کودکانشان هم مانده‌اند چه رسد به تامین هزینه درمان.
این خانواده به کمک فوری من و تو نیاز دارند. پس بیا بی‌تعلل کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنیم و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیریم. این بیمار با کد ۲۵۸۹۶ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود.■

دوست گرامی!
شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.