

بسمه تعالی



## کنترل استرس در سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## استرس چیست؟

❖ استرس را می‌توان به عنوان حالتی از نگرانی یا تنش روانی ناشی از یک موقعیت دشوار یا در پاسخ به یک محرک یا عامل استرس‌زا تعریف کرد که تعادل فیزیکی و ذهنی ما را به هم می‌زند.

❖ استرس به عنوان پاسخ جنگ یا گریز نیز شناخته می‌شود.

❖ استرس یک واکنش طبیعی در انسان است که فرد را برای مقابله با مشکلات و تهدیدهای زندگی تشویق می‌کند.

❖ همه افراد تا حدودی استرس را تجربه می‌کنند.

\* کمی استرس خوب است و به سالمندان کمک می‌کند تا کارها را سریعتر و طبق برنامه پیش ببرند اما اگر استرس از حد تجاوز کند و کنترل نشود می‌تواند مشکلات سلامتی (جسمی و روحی) بسیاری برای سالمندان ایجاد کند.



## تفاوت استرس و اضطراب:

- مرز باریکی بین استرس و اضطراب وجود دارد. هر دو واکنش‌های احساسی هستند.
- استرس معمولاً توسط یک عامل خارجی ایجاد می‌شود این عامل می‌تواند کوتاه مدت باشد مانند زمان انجام کاری یا مشاجره با یکی از عزیزان، و یا طولانی مدت باشد مانند ناتوانی در انجام کاری یا بیماری مزمن. اضطراب با نگرانی‌های مداوم و بیش از حد تعریف می‌شود که عامل خارجی ندارد یعنی بدون علت است و در نبود یک عامل استرس‌زا هم از بین نمی‌رود.
- **علائم روحی و جسمی ناشی از استرس و اضطراب مشابه هستند:** تحریک پذیری، عصبانیت، خستگی، تنش یا درد عضلانی، مشکلات گوارشی، بی‌خوابی و عدم تمرکز.

## پاسخ بدن به استرس

- ❖ افزایش ضربان قلب و نبض
- ❖ افزایش فشار خون
- ❖ افزایش آمادگی و تنش عضلانی
- ❖ تنفس سریع و پی در پی
- ❖ کند شدن دستگاه گوارش
- ❖ ضعیف کردن سیستم ایمنی
- ❖ کم‌خوابی و افزایش حس هشیاری
- ❖ افزایش تولید هورمون استرس (کورتیزول)

## مشکلات سلامتی مرتبط با استرس مزمن

- ❖ بیماری قلبی
- ❖ دیابت
- ❖ سردرد
- ❖ آسم
- ❖ مشکلات روانی از قبیل افسردگی و اضطراب
- ❖ مشکلات گوارشی
- ❖ بیماری آلزایمر

## نشانه‌های استرس

- ❖ بی‌قراری و برهم زدن آرامش
- ❖ اضطراب و تحریک پذیری
- ❖ عدم تمرکز
- ❖ از دست دادن اشتها یا پر خوری
- ❖ بی‌خوابی
- ❖ سردرد
- ❖ ناراحتی معده و ...

## راهکارهای مدیریت استرس در سالمندان



### 1. یک برنامه روزانه داشته باشید

- داشتن یک برنامه منظم روزانه می‌تواند به سالمندان کمک کند تا از زمان خود به بهترین شکل استفاده کنند و احساس کنترل بیشتری داشته باشند.
- زمانی را برای عبادت، وعده‌های غذایی منظم، زمانی با اعضای خانواده، ورزش، کارهای روزانه و سایر فعالیت‌های تفریحی تعیین کنید.

### 2. خواب کافی داشته باشید

- خواب کافی هم برای بدن و هم برای ذهن سالمندان مفید و مهم است.
- خواب بدن را ترمیم، آرام و جوان می‌کند و به از بین بردن استرس کمک می‌کند.

### برخی عادات بهداشت خواب عبارت‌اند از:

- هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

- محل خواب خود را تاریک، آرامش بخش، و در دمایی راحت قرار دهید.
- استفاده از وسایل الکترونیکی مانند تلویزیون، کامپیوتر و تلفن‌های هوشمند را قبل از خواب محدود کنید.
- قبل از خواب از خوردن وعده‌های غذایی سنگین و زیاد خودداری کنید.
- در صورت امکان از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار از قبیل چای و قهوه قبل از خواب خودداری کنید.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بخورید به شما کمک می‌کند خواب راحتی داشته باشید.

### 3. روزانه ورزش کنید



- به پیاده‌روی یا ورزش‌های شدیدتر متناسب با توانایی خود بپردازید.
- فعالیت بدنی منظم در طول روز می‌تواند استرس را در سالمندان کاهش دهد و اینکه شب راحت‌تر به خواب بروند.

### 4. یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید

- در فواصل زمانی منظم غذا بخورید.

• از مواد غذایی با ویتامین و مواد معدنی بالا استفاده کنید: میوه، سبزیجات، ماهی،

گوشت، مرغ، آجیل، تخم مرغ و سالاد.

• مایعات فراوان بنوشید

• مصرف شکر را محدود کنید

\* **شکر بر بدن فقط تاثیر منفی می‌گذارد.** سالمندان به جای قند و شیرینی جات می‌توانند

از توت، کشمش و خرما استفاده کنند. کاهش مصرف شکر استرس و اضطراب را در

سالمندان کاهش می‌دهد و همچنین عملکرد ذهنی و حافظه را افزایش می‌دهد.

## 5. روابط اجتماعی را با دیگران حفظ کنید

• با خانواده و دوستان در تماس باشید و نگرانی‌ها و احساسات خود را با افرادی که به آنها

اعتماد دارید در میان بگذارید.

• ارتباط با دیگران می‌تواند روحیه سالمندان را بالا ببرد و کمک کند استرس کم‌تری داشته

باشند.

## 6. عامل استرس را شناسایی کنید

• مثلاً بعضی وقت‌ها کاری که انجام نشده باعث استرس می‌شود سالمندان می‌توانند آن را

به زمان دیگری واگذار کنند یا از فکر کردن بیش از حد درباره آن که خود باعث استرس

می‌شود خودداری کنند.

• برای حل مشکل می‌توانید با افراد قابل اعتماد از قبیل اعضای خانواده، روحانی یا یک

کارشناس روان در مراکز بهداشت مشورت کنید.

## 7. به گذشته فکر نکنید و درباره آینده نیز نگران نباشید بلکه در زمان حال زندگی کنید

- فکر کردن زیاد به خاطره‌های گذشته و اتفاقات آینده باعث نگرانی و استرس می‌شود
- گذشته‌ها دیگر تکرار نمی‌شوند و هیچ کس از آینده خود خبر ندارد بنابراین به سالمندان عزیز توصیه می‌شود مراقب سلامتی خود باشند و این نگرانی‌ها را از خود دور کنند و از زمان حال لذت ببرند.

## 8. زمان پیگیری اخبار را کاهش دهید

- صرف زمان زیاد برای دنبال کردن اخبار در تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند استرس سالمندان را افزایش دهد بنابراین زمان پیگیری اخبار را محدود کنید.
- به ویژه اخبار نگران کننده که استرس‌زا هستند.

## 9. با خداوند راز و نیاز کنید

- خداوند در سوره رعد آیه 28 می‌فرماید:  
**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (بدانید دلها فقط با یاد خداوند آرام می‌گیرد)
- هنگامی که وسواس فکری دارید از شر وسوسه‌های شیطانی به خداوند پناه ببرید و سه سوره **اخلاص، فلق و ناسی** را هر کدام سه بار تلاوت کنید.
- و همیشه این را در نظر داشته باشید بر اساس آیات قرآن هدف از زندگی ما عبادت است و سختی‌ها و کارهای دنیا همه وسیله آزمایش است پس به خودتان استرس وارد نکنید و بدانید که خداوند با شما است و فقط بر او توکل کنید.



وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (و جن و انس را نيا فريدم جز براي اين كه

عبادتكم كنند، ذاريات 56).



سلامت و پايدار باشيد.

"اللهم صل على سيدنا محمد و على آل سيدنا محمد"

➤ قابل توجه سالمندان عزيز لطفاً به لينك زير وارد شويد و ما را در بازديد از سايت و دانلود مطالب مفيد

در مورد سالمندی همياری كنيد. با تشكر

[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

ناظر علمی: دکتر ليلا صادق مقدم – دکترای تخصصی سالمند شناسی – دانشيار دانشگاه علوم پزشکی گناباد

منبع:

- <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- <https://www.judsonsmartliving.org/blog/5-ways-older-adults-can-reduce-stress/>
- <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>