

تنهایی و بهداشت افراد سالمند

تنهایی در افراد سالمند با پیامدهای شایع متنوعی از نقطه نظر بهداشت فیزیکی و روانی در ارتباط است. در این ارتباط برای افزایش تمرکز بر روی روشهای مداخله ای به منظور تعیین این مسئله که آیا کاهش تنهایی می تواند باعث بهبود کیفیت زندگی و عملکرد در افراد سالمند شود یا نه جای بحث دارد.

مفهوم تنهایی

تنهایی میتواند یک حالت نا مطلوب هیجانی تجربه شده در ذهن توصیف شود که با درک نیاز های اجتماعی بر آورده نشده مرتبط است.

عوامل مرتبط با تنهایی در سالمندان عبارتند از:

تنهایی و وضعیت تاهل

تحقیقات نشان داده است که بیشترین فراوانی تنهایی به ترتیب در بین مردان و زنان مجرد و زنان و مردان متاهل می باشد. بعلاوه این بررسی ها نشان داده که شرایط تاهلی، تنهایی را کاهش می دهد. همچنین تنهایی می تواند در اثر فقدان یک دلبستگی قابل اطمینان از قبیل همسر رخ دهد.

سن و تنهایی

بنظر میرسد که افزایش تنهایی در سنین بالا، حدوداً در 75 سالگی اتفاق می افتد. همچنین افزایش تنهایی از نوع هیجانی می تواند در نتیجه از دست دادن همسر نیز باشد.

تنهایی و افسردگی

افسردگی و تنهایی در افراد سالمند شدیداً به هم وابسته بوده و بطور همزمان اتفاق می افتد. تنهایی یکی از عوامل خطر جدی و ثابت در بوجود آمدن افسردگی است.

بعلاوه روانشناسان بر این عقیده اند که بین فقدان حمایت های اجتماعی، تنهایی و رویدادهای زندگی به عنوان عوامل خطر برای ابتلا به افسردگی در افراد سالمند رابطه وجود دارد. همچنین آنها دریافته اند که فراوانی بالای تنهایی، بیشترین ارتباط را با افسردگی دارد.

تنهایی و وضعیت بهداشت فیزیکی

همانطور که بین تنهایی و جنبه های روانشناختی رابطه وجود دارد، به همان میزان تنهایی یکی از عوامل خطر برای بهداشت فیزیکی فرد نیز محسوب می شود. تحقیقات نشان می دهد در حالیکه تنهایی خود بر روی میزان مرگ و میر تاثیر گذار نیست ولی میزان مرگ و میر در افراد سالمند با همراه شدن افسردگی و تنهایی به صورت معنی داری افزایش می یابد.

تنهایی با عواملی از قبیل فشار خون، کم خوابی، و پاسخهای همراه با تنش در ارتباط است. این یافته ها نشان می دهد که تنهایی بصورت زیانباری با مسائل روانشناختی و پاسخ ایمنی بدن در شرایط استرس زا مرتبط است که شاید مرگ و میر های ناشی از مشکلات قلبی نیز در افراد تنها، بیشتر مشاهده گردد.

تنهایی و کاهش فرایند های شناختی

مشاهدات زیادی نشان داده است که تنهایی می تواند یک عامل خطر برای کاهش فرایند های شناختی باشد. مطالعات تیلویس و دیگران، نشان می دهد که کاهش شناختی (آزایمر) در افراد سالمند تنها، نسبت به سایر سالمندانی که تنها نیستند بیشتر رخ می دهد. بعلاوه تنهایی خطر بروز زوال عقل را نیز افزایش می دهد. قابل ذکر است که در درمان تنهایی بیشتر انزوای اجتماعی افراد سالمند مورد تاکید قرار گرفته است. در چنین شرایطی فرد بایستی از نظر پزشکی و روانپزشکی مورد ارزیابی قرار گیرد بویژه اگر نشانه های افسردگی در وی مشاهده گردد. همچنین مشارکت دادن سالمندان در فعالیتهای اجتماعی و ورزشی متناسب با ویژگیهای آنها می تواند مفید باشد.

گردآورنده : دکتر سهیلا پناهی

کارشناس سلامت روان - معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان