

مراقبت از سلامت روان سالمندان در بحران‌هایی مانند جنگ

نویسنده: هدیه باباخان زاده روان‌شناس بالینی

مرکز آموزشی درمانی امام حسین علیه السلام

سالمندان به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر در شرایط بحرانی مانند جنگ، نیازمند حمایت روان‌شناختی ویژه‌ای هستند. در چنین بحران‌هایی، نه تنها سلامت جسمی آن‌ها به خطر می‌افتد، بلکه به دلیل تحرک محدود، وابستگی بیشتر، از دست دادن منابع حمایتی، و گاه تجربه‌های تلخ پیشین، فشار روانی مضاعفی را تجربه می‌کنند.

نگاه تخصصی به سلامت روان سالمندان در بحران‌ها، مستلزم توجه به ابعاد شناختی، هیجانی، اجتماعی و معنوی زندگی آنان است. در مطالعه حاضر، راهبردهایی علمی و عملی برای مراقبت روانی از سالمندان در بحران‌های گسترده نظیر جنگ ارائه می‌گردد:

۱. شناخت واکنش‌های روانی متداول سالمندان در بحران

سالمندان در مواجهه با رویدادهای بحرانی، ممکن است واکنش‌های هیجانی خاصی نشان دهند که لزوماً با واکنش‌های سایر گروه‌های سنی مشابه نیست:

- ✓ اضطراب و بی‌قراری، به‌ویژه هنگام قطع ارتباط با فرزندان یا مراقبان
- ✓ ترس از مرگ یا ترک شدن
- ✓ افسردگی یا نشانه‌های مشابه مانند بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، کناره‌گیری اجتماعی
- ✓ بدگمانی یا توهم در برخی موارد، به‌ویژه در سالمندان مبتلا به زوال شناختی
- ✓ افزایش وابستگی روانی و رفتاری به دیگران

شناخت این علائم، نخستین گام در مداخله به‌هنگام است. بسیاری از این واکنش‌ها، در صورت بی‌توجهی، ممکن است به اختلالات جدی‌تری چون دلیریوم یا افسردگی شدید بینجامد.

۲. حفظ روتین و ساختار روانی

یکی از مهم‌ترین اصول در مراقبت روانی از سالمندان در بحران، حفظ ساختار روزمره زندگی حتی به‌صورت حداقلی است. تحقیقات نشان داده‌اند که ساختارهای پایدار (مانند زمان معین برای غذا، دارو، خواب و عبادت) سبب کاهش اضطراب و سردرگمی در سالمندان می‌شود.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ حتی در شرایط جابه‌جایی یا اقامت در پناهگاه، سعی کنید وعده‌های غذایی، مصرف دارو و زمان خواب را تنظیم نگه دارید.
- ✓ استفاده از ساعت، تقویم، و یادداشت‌های تصویری کمک می‌کند که سالمند کمتر دچار آشفتگی زمانی شود.
- ✓ فعالیت‌هایی مانند خواندن قرآن، دعا، یا گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش، می‌تواند حس آرامش و استمرار را تقویت کند.

۳. تأمین ارتباط انسانی و عاطفی

احساس تنهایی یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف روان سالمندان در بحران‌هاست. سالمندان اغلب به حضور اطرافیان نیاز دارند تا احساس امنیت روانی پیدا کنند.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ برقراری تماس‌های تلفنی یا تصویری روزانه با بستگان (در صورت امکان)
 - ✓ واگذاری مسئولیت‌های کوچک مانند مراقبت از نوه‌ها یا همکاری در آشپزی برای ایجاد حس مفید بودن
 - ✓ گفت‌وگوهای کوتاه اما مستمر درباره خاطرات خوب، تجربه‌های معنادار یا حتی دغدغه‌های روزمره
- در شرایطی که امکان تماس با خانواده وجود ندارد، ایجاد ارتباط با داوطلبان، امدادگران یا سایر سالمندان حاضر در پناهگاه می‌تواند جایگزین مناسبی باشد.

۴. مدیریت اطلاعات و اخبار

سالمندان نسبت به اخبار بحران، حساسیت بالایی دارند و گاه نمی‌توانند بین اطلاعات واقعی و شایعه تفکیک قائل شوند. دریافت مکرر اخبار هولناک، سبب تشدید اضطراب، بدبینی و احساس بی‌پناهی می‌شود.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ منابع خبری سالمندان را محدود و مدیریت‌شده نگه دارید؛ مثلاً اخبار را تنها یک بار در روز و از منبع معتبر بشنوند.
- ✓ در صورت امکان، اطلاعات مهم را به زبان ساده و همراه با اطمینان‌بخشی ارائه دهید.
- ✓ در صورت بروز علائم ترس شدید یا وسواس ذهنی درباره اخبار، مداخلات روان‌شناختی تخصصی را مدنظر قرار دهید.

۵. پرداختن به بعد معنوی

بعد معنوی در سالمندان نقش مهمی در حفظ تاب‌آوری روانی دارد. باور به خدا، دعا، عبادت، یا حتی بازگویی خاطرات دینی، می‌تواند حس امید و معنا را در سالمند تقویت کند. تحقیقات نشان داده‌اند که معنویت، عامل مهمی در کاهش ترس از مرگ و افزایش حس کنترل روانی است.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ فراهم کردن امکانات انجام مناسک دینی (در حد امکان)
- ✓ تشویق سالمند به خواندن دعاها یا ذکرهایی که با آن‌ها آرام می‌گیرد
- ✓ شنیدن باورهای معنوی سالمند بدون قضاوت و تقویت آن‌ها در صورت سازگار بودن با آرامش روان

۶. مداخله‌های تخصصی در صورت نیاز

در برخی موارد، به‌ویژه در سالمندان تنها، بیمار یا دچار اختلالات شناختی، نیاز به مداخلات تخصصی روان‌پزشکی یا روان‌درمانی وجود دارد. مداخلاتی مانند روان‌درمانی حمایتی، درمان شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت یا دارودرمانی ممکن است ضروری شوند. شناسایی به‌موقع این نیازها از طریق اعضای خانواده یا تیم سلامت روان حیاتی است.

نتیجه‌گیری

در بحران‌هایی نظیر جنگ، محافظت از سالمندان صرفاً به معنای تأمین غذا و سرپناه نیست؛ بلکه مراقبت از سلامت روان آن‌ها، یکی از حیاتی‌ترین اقدامات بشردوستانه و اخلاقی است.