

تاب آوری و سالمندی

آیا تا به حال به پاسخ این پرسش که بهترین دوران زندگی کدامست؛ فکر کرده اید؟ و یا به این فکر کرده اید حد بهینه و اعلا تاب‌آوری در کدام دوره زندگی محقق می‌شود؟

به طور کلی خیلی‌ها اعتقاد دارند سال‌های جوانی یا به عبارت دیگر دهه دوم زندگی (حدود و حوالی 20 سالگی) ایام خوش و بهترین روزهای زندگی‌شان است که البته از لحاظ توانایی‌های بدنی این حرف کاملاً درست است. زیرا در ایام جوانی، علائم پیری چون تغییرات در میزان شنوایی؛ تعدیل قدرت استخوان‌ها؛ کاهش وضعیت بینایی؛ بی‌خوابی یا تغییر در ظاهر فرد هنوز شروع نشده و خطر ابتلای فرد به بیماری‌ها در این سنین کمتر است. اما در نظر داشته باشید که احساس سلامت و بهداشت صرفاً ابعاد جسمانی را شامل نمی‌شود. به عبارتی نیکو زیستی، به‌باشی عاطفی و سلامت روحی فرد نیز در سلامت عمومی انسان بسیار مهم است. به نظر می‌آید که افراد در دهه دوم زندگی امکان تصمیم‌گیری‌های زیادی دارند، به دیگر سخن فرصت‌های کافی برای اشتباه کردن در اختیار دارند که صد البته واقعیت امر غیر از این است. از افراد در این سنین انتظار می‌رود که به دانشگاه بروند تحصیلات خود را تکمیل کنند و بعد از آن شغلی مناسب انتخاب کرده، ازدواج کنند و به داشتن فرزند هم بپردازند. همچنین در عرصه‌های دیگر هم توقعاتی مطرح است به‌عنوان مثال صاحب مسکن و اتومبیل شوند و ثبات مالی و اقتصادی بیابند و از عهده هزینه‌های زندگی، معیشت و ارتزاق خود برآیند. تمام این دل‌مشغولی‌ها فرصت کسب برخی از مهارت‌های روحی را از انسان در این سنین می‌گیرد.

اما به‌خوبی می‌دانیم کسانی که دوره میانسالی را گذرانده‌اند؛ اغلب این نگرانی‌ها را ندارند و فرصت کسب مهارت‌هایی را برای مقابله با چالش‌های استرس‌آور دارند. صدالبته نمی‌توان گفت که سالمندان مشکل و گرفتاری ندارند، مسلم است که سالمندی هم مسایل و چالش‌های خاص خود را به‌همراه دارد، اما با این حال شواهد نشان می‌دهد که افراد سالمند حس و حال روحی مثبت‌تری نسبت به افراد جوان‌تر دارند این تنها قصه و داستان نیست. مطالعات دانشگاهی نشان داده سلامت روان افراد به مرور و گذشت زمان بهتر می‌شود.

به نظر می‌رسد که با تکیه بر مطالعات مغزپژوهان و دستاوردهای طب سالمندی و پژوهش‌های همسو در عرصه سلامت روان واقعا دیگر شایسته نیست، افراد مسن، پدربزرگ‌ها و مادربزرگان خویش را با عناوین و القابی سخیفی چون (ناتوان) مخاطب قرار دهیم. زیرا بهداشت روان و عملکرد روانی _ اجتماعی سالمندان چیز دیگری را نشان می‌دهد. بنابراین وظیفه همگانی ما است که در تعدیل و ترمیم نگرش و رفتارهای اجتماعی با سالمندان شیوه‌های بهتری را در پیش بگیریم و حرمت بزرگان را بیش از پیش محفوظ بداریم.

مطالعات دانشگاهی و مفهوم سازی سنتی در عرصه سالمندی اغلب روی نقصان و نارسایی‌های فیزیکی و شناختی تمرکز دارد و در مقابل مطالعات بسیار اندکی در خصوص وجه روانی سالمندی صورت گرفته‌است اما بایستی سه جنبه عملی پیری یعنی جنبه‌های جسمانی، شناختی و روانشناسی به‌عنوان یک مجموعه ناگسستگی در کنار هم لحاظ فرمایند. بر این اساس پژوهش‌ها بایستی به این موضوع توجه شود که سالمندان چه مهارت‌های خاص و توانایی‌هایی دارند که موجب بهداشت و سلامت روانی اجتماعی آن‌ها شده است. البته آگاهی داریم که تأثیرات استرس روی افراد بر اساس سن و سال متفاوت است؛ زیرا جنس و نوع مشکلات و چالش‌ها با گذشت زمان متفاوت و دگرگون می‌شود.

مفهوم تاب آوری سالمندی از دل پارادوکس پیری می‌آید. پارادوکس پیری این است که سالمندان در پیری علیرغم از دست دادن‌ها، خسران‌ها، فقدان‌ها و مشکلات فیزیکی؛ احساس رضایت‌مندی می‌کنند و در مقایسه با گروه‌های سنتی دیگر؛ میزان کمتری از مشکلات روحی به دوش می‌کشند. پژوهشگران علت آن را رسیدن به تاب‌آوری می‌دانند. زیرا تاب‌آوری می‌تواند منجر به استراتژی‌های بهبود سلامت روان شود که خود موجب جامعه سالم و خوشحال‌تر می‌شوند.

اما تاب‌آوری چیست؟

همان‌گونه که در مطالب گذشته عنوان شد: تاب‌آوری نتیجه سازگاری موفق با دشواری‌هاست. تاب‌آوری فرد با توانایی‌اش برای سازگاری، بهبود از بحران، پایداری در سرزندگی و حس هدفمندی تعیین می‌شود. فرد تاب‌آور در مواجهه با تجربیات پر استرس، قوی‌تر ظاهر می‌شود. تاب‌آوری ویژگی پویا است؛ که بر اساس شرایط تغییر می‌یابد. در حقیقت تاب‌آوری می‌تواند به شکل‌های مختلفی نشان داده شود. تاب‌آوری پیامدی از بهبود فیزیکی یا روحی ناشی از بحران است. توانایی تحمل فرد برای سازگاری و فرایند بهبود از رویدادی استرس‌زا و پیشروی مؤثر در زندگی است. مهم نیست به تاب‌آوری چگونه نگریسته شود، زیرا منابعی که به تاب‌آوری ختم می‌شوند، ممکن است به پیامدهای مثبت بیانجامند.

اما در سالمندان تفکر تاب آوری به آن‌ها توانایی رویارویی با سختی‌ها و مصائب را داده و در دنیای پر آشوب و با وجود تغییرات و بیماری‌های مزمن به آن‌ها امکان رشد را می‌دهد. زیرا تاب‌آوری ظرفیتی مولد است که سبب سلامتی و عملکرد خوب در مواجهه با مشکلات، بیماری‌ها و از دست دادن‌ها می‌شود.

تفکر تاب‌آوری به سالمندان اجازه می‌دهد تا فراز و فرودهای سالمندی را بپذیرند و در عین حال با مشکلات و بحران‌هایی مثل از دست دادن عزیزان و مراقبت از همسر یا معلولیت کنار بیایند. به نحوی که احساس کنند در مقایسه با زمان پیش از بحران قوی‌تر شده‌اند. بر این اساس در تفکر تاب‌آوری شکست به رشد می‌انجامد.

سنجش تاب‌آوری

سنجش سالمندان با استفاده از دیدگاه تاب‌آوری می‌تواند نقاط قوت فرد را پررنگ نماید. هدف از چنین سنجشی تعیین آن است که آیا فرد می‌تواند به هنگام مواجهه با عوامل استرس‌آور پیامدهای مثبت را پیش‌بینی کند و اگر فرد فاقد چنین ویژگی‌هایی است؛ تاب‌آوری را تشویق می‌کند.

نکاتی در باره تاب‌آوری سالمندان

سالمندان علیرغم فقدان‌ها و کاهش سلامتی جسمانی؛ احساس رضایت بیشتری دارند و در مقایسه با گروه‌های سنی دیگر کمتر مشکلات روحی را تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد این امر به دلیل تاب‌آوری و سازگاری موفق با دشواری‌ها نزد آنان باشد. اما چه عواملی به این رویکرد در سالمندان می‌انجامد؟ در پاسخ باید گفت سالمندان بیشتر در فعالیت‌هایی که موجب تاب‌آوری می‌شود؛ شرکت می‌کنند. پیوستن به گروهی اجتماعی؛ برنامه‌گردمایی خانوادگی و شروع برنامه‌هایی برای مدیریت استرس؛ ورزش و شروع شغلی داوطلبانه یا سرگرمی تازه همه این‌ها کلید تاب‌آوری سالمندان است.

شاخصه‌های مهم تاب‌آوری سالمندان

1. توانایی کنترل استرس و بازگشت به رضایت درونی: تقریباً همه می‌دانند که فرد پس از گذر از بحران قدرت بیشتری پیدا می‌کند و بهتر می‌تواند با موقعیت‌های منفی در آینده مقابله کند یا از آن‌ها پیش‌گیری کند.
2. بهبود ظرفیت: برای پیشروی و حفظ علاقه و استمرار در انجام فعالیت‌هایی که مانع از کسالت می‌شوند.
3. هدفمندی پایدار: قوی‌تر ظاهر شدن در مقابله با تجارب پر استرس، زیرا شکست‌ها در دوران‌های زندگی، نوعی الگوی تازه از ظرفیت‌های تاب‌آوری را برای سالمندان خلق می‌کند.

چطور می‌توانیم تاب‌آوری را در سالمندان بهبود دهیم؟

تحقیقات نشان داده سالمندانی که عمری طولانی دارند؛ تاب‌آورترند. بیشتر سالمندان به زندگی طولانی و شاد باور دارند لذا افراد متخصص و درمانگر می‌توانند فرایند تاب‌آوری را به سالمندان آموزش دهند. در این راستا سالمندان می‌بایست تشویق شوند تا به فعالیت‌های تازه روی آورده و دوستی‌های تازه برقرار کنند، در این راستا کارهایی مثل پیوستن به گروه‌های اجتماعی؛ گردمایی‌های خانوادگی؛ بازی‌ها و سرگرمی‌های تازه؛ کارهای داوطلبانه بسیار مؤثر است.

شاخص‌ها و رفتارهایی که به تاب‌آوری می‌انجامد

نگرش مثبت و سبک‌های سازگاری مثبت، پرداختن به خانواده، دوستان و فامیل، انجام کارهای داوطلبانه و شغلی، ارتباطات فردی، پرداختن به فعالیتی معنا دار، همه این عوامل روی خوش‌بینی و نگرش مثبت فرد اثر می‌گذارد. در این راستا هرچه سالمندان فعالتر و سالمتر باشند، عوامل تاب‌آوری آن‌ها بیشتر می‌شود و بر عکس این نیز ممکن است زیرا رابطه تاب‌آوری و سبک زندگی شکلی دوسویه دارد. همچنین خودشکوفایی، توانایی برای مدیریت مسائل فردی؛ انعطاف‌پذیری سبک زندگی فعال از جمله شاخص‌های تاب‌آوری فرد هستند. در خاتمه باید گفت فرایند تاب‌آوری نقاط قوت و توانمندی‌های فردی سالمندان را آشکار می‌سازد. سالمندان از طریق ارتباطات فردی در مورد موهبت‌ها و توانمندی‌های خود می‌آموزند. این امر خودشکوفایی و پشتکار آن‌ها را در مواجهه با سختی‌ها افزایش می‌دهد. روابط معنا داری که آن‌ها با دوستان و خانواده خود دارند؛ به آنها منابعی برای پشتکار و پیشروی در زندگی می‌دهد. در نتیجه سالمندان تاب‌آور نگرش مثبتی بیشتری به آینده دارند. نگاهی که می‌بایست در همه اقشار و گروه‌های سنی جامعه تعمیم داد.

برگرفته از کتب تاب‌آوری