

حمایت های اجتماعی، و اقتصادی و تکریم سالمندان

حمایت اجتماعی نقش مهمی در رفاه و سلامت روانی سالمندان ایفا می‌کند. این امر به معنای پشتیبانی است که شبکه اجتماعی افراد زمان نیاز به آنان ارائه می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده است که برخورداری از یک سیستم حمایتی قوی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامتی جسمی و روانی سالمندان داشته باشد.

انواع مختلفی از حمایت های اجتماعی وجود دارد. این انواع را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد:

حمایت عاطفی: شامل ارائه درک و همدلی با سالمندان است. این شامل گوش دادن به نگرانی‌های آنها، ارائه تشویق و ارائه هدایت در صورت نیاز است. حمایت عاطفی باعث می‌شود افراد در زمان‌های دشوار احساس ارزشمند مورد حمایت واقع شدن را داشته باشند کنند و از پشتیبانی اطرافیان برخوردار شوند.

حمایت ابزاری: این نوع حمایت، به ارائه کمک‌های عملی اشاره دارد. این حمایت ها می‌تواند مشتمل بر ارائه کمک‌های مالی، کمک در انجام امور روزمره یا ارائه منابع و اطلاعات باشد. پشتیبانی ابزاری با ارائه کمک‌های ملموس، به سالمندان کمک می‌کند تا بهتر با موقعیت‌های استرس زا سازگاری پیدا کنند.

حمایت اطلاعاتی: این نوع حمایت شامل ارائه راهنمایی و مشاوره است. افرادی که حمایت اطلاعاتی ارائه می‌دهند دانش، پیشنهادات و منابعی را به اشتراک می‌گذارند که دیگران را قادر می‌سازد تصمیمات آگاهانه بگیرند. پشتیبانی اطلاعاتی به افراد در حل مشکلات و انتخاب‌های بهتر کمک می‌کند.

حمایت اجتماعی می‌تواند از منابع مختلفی مانند خانواده، دوستان، همکاران و حتی جوامع آنلاین به دست آید. اندازه و کارایی شبکه حمایت اجتماعی یک فرد تأثیر زیادی بر روی رفاه او می‌گذارد.

تحقیقات متعدد نشان داده است که سالمندانی که یک سیستم پشتیبان قوی دارند، سلامت جسمی بهتری برخوردارند. آنها سطوح کمتری از استرس را تجربه می‌کنند، خطر بروز بیماری های مزمن رد آنها کمتر است و سرعت بهبودی سریعتر از بیماری ها یا عمل جراحی را تجربه می‌کنند.

حمایت اجتماعی، نقش مهمی در پیشگیری از علائم اضطراب و افسردگی و کاهش آن دارد. به افراد احساس تعلق می‌دهد و احساس انزوا را کاهش می‌دهد. برخورداری از حمایت و به اشتراک گذاری نگرانی ها به عنوان یک مانع در برابر استرس روانشناختی عمل می‌کند.

علاوه بر این، حمایت اجتماعی انعطاف پذیری و مکانیزم های مقابله را تقویت می‌کند. به افراد کمک می‌کند تا به طور مؤثری در مواجهه با موقعیت‌های چالشی عمل کنند و با شرایط جدید سازگار شوند. در مواجهه با دشواری، افرادی که شبکه حمایت اجتماعی دارند، معمولاً به سطح بالاتری از توانایی روانشناختی سازگاری دست می‌یابند.

در نتیجه، حمایت اجتماعی یک منبع ارزشمند در توسعه رفاه و سلامت روانی است. انواع مختلف حمایت اجتماعی شامل حمایت عاطفی، حمایت ابزاری و حمایت اطلاعاتی همگی به سازگاری، تطابق و توانایی مقاومت سالمندان بویژه در شرایط شوار و بحرانی کمک می‌کنند. ساخت و حفظ یک سیستم قوی از پشتیبانی برای افراد، منجر به کاهش استرس، کاهش خطر بروز مسائل سلامت جسمانی و روانی و بهبود کیفیت کلی زندگی آنها می‌شود.

برنامه های بازنشستگی، اعطای تسهیلات مالی و اقتصادی به سالمندان و برخورداری سالمندان از امنیت مالی مستلزم سیاست های حمایتی نهاد های ذیربط است.

به واسطه حمایت های اجتماعی و نیز اقتصادی از سالمندان، موجبات تکریم سالمندان در جامعه فراهم می گردد. تکریم آنان نشان از تقدیر از این سرمایه های ارزشمندی دارد که می توانند با انتقال تجربیات خود به نسل های جوان ارزش های اخلاقی و فرهنگی باعث حفظ ارزش های اخلاقی و فرهنگی شده و به ایجاد جو آرامش و وحدت در جامعه منتج می شود. تکریم سالمندان یک وظیفه ی اخلاقی و اجتماعی است که همگی باید به آن پایبند باشیم.