

شاد زیستن در سالمندی

شاد زیستن در سالمندان را می توان عمده ترین راه برای افزایش طول عمر دانست. اگر می خواهید طول عمر زیاد و با کیفیت در زندگی خود داشته باشید باید شاد زندگی کنید و این طرز زندگی کردن کار ساده ای می باشد. شما اگر در زندگی خود رضایت داشته باشید و روی طرز تفکر خود به صورت مثبت تمرکز کنید و راه های شاد زندگی کردن را بیاموزید رضایت مندی کامل را به دست خواهید آورد.

عدم شادی و نشاط در زندگی سالمندان و تاثیرات آن

عدم شادی در زندگی سالمندان می تواند تاثیرات منفی در روند زندگی آنها ایجاد کند و باعث بروز یک سری از بیماری ها از جمله افسردگی ، بیماری های روحی و روانی ، انزوا طلبی در جمع و بی خوابی در سالمندان خواهد شد.

راههای شاد زیستن در سالمندی

انجام فعالیت ورزشی

انجام ورزش و فعالیت های فیزیکی ضمن این که باعث می شود میزان استرس و تنش های روانی کاهش پیدا کند، باعث افزایش سطح اعتماد به نفس میشود.

خندیدن و لبخند زدن

خنده سلامتی را به شما هدیه میدهد.



تفکرات مثبت داشتن

اگر نسبت به همه چیز خوشبینانه رفتار کنند و تفکرات مثبت داشته باشند این موارد می تواند حس ناامیدی را در افراد سالمند از بین ببرد.

داشتن صبر و شکیبایی

اگر افراد سالمند بتوانند مسائلی را که در پیرامون خود با آن مواجه می شوند را به آرامی و در نهایت صبر و شکیبایی مورد بررسی قرار بدهند، باعث حفظ آرامش و دور شدن آن ها از استرس و تنش های روانی خواهد شد که خود عامل شاد زیستن در سالمندان میباشد.

اهمیت به سلامت جسمی و روانی

توجه کردن به سلامت جسمی و روانی در افراد سالمند از راه های شاد زیستن آن ها محسوب می شود.

فعال بودن در مشارکت های دسته جمعی

اگر افراد سالمند در گروه های دسته جمعی مشارکت کنند و یک سری از فعالیت های داوطلبانه را انجام بدهند باعث ایجاد شادمانی و سرگرمی آن ها خواهد شد.

وابسته نبودن به دیگران

داشتن انتظار از دیگران و متکی بودن به اطرافیان باعث می شود افراد سالمند دچار درگیری های ذهنی شوند و این مسئله روی شادمانی آن ها تاثیر منفی می گذارد.

مسافرت و گشت و گذار

مشاهده جهان اطراف و دیدن زیبایی های آن بسیار لذت بخش است و باعث بالا رفتن تجربه های سالمندان خواهد شد از این رو شادمانی در این افراد افزایش پیدا می کند.

عشق ورزیدن

افراد سالمند می توانند با محبت کردن و عشق دادن به فرزندان و نوه هایشان زندگی شادتری را تجربه کنند.





شناسنامه ی پژوهش آموزشی

شاد زیستن در سالمندی		عنوان
کد: pm-06-112-A		
زهرا فولادکارشناس ارشد پرستاری		تهیه کننده
کارگروه آموزش به بیمار		تایید کننده
بازبینی مجدد: ۱۴۰۷	بازبینی: ۱۴۰۳	سال تهیه: ۱۴۰۱
سالمندی شاد و سالم (دکتر حسینعلی رونقی) ۱۴۰۰ www.sid.ir		منابع:
		پزشک تایید کننده:
		دکتر سیدعلی هاشمی
		ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا

نگه داشتن روحیه خود به رنگ های روشن و شاد روی می آورند زیرا باعث ایجاد یک حس خوشایند در آن ها می گردد.

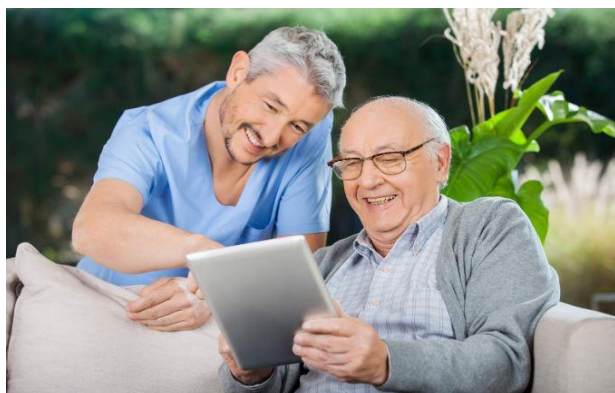
از این رو اگر افراد سالمند در نوع چیدمان وسایل منزل خود از جمله پرده ها و مبلمان خود از رنگ های روشن بخصوص تم رنگ نارنجی استفاده کنند باعث ایجاد اثرات آرام بخش و شادی آور در زندگی آن ها می گردد و همچنین این رنگ ها روی اشتها تاثیر گذاشته و تمایل آنها به غذا بیشتر می شود و می تواند روی تمرکزشان نیز تاثیر بسزایی داشته باشد.

فعالیت هایی برای دستیابی به شادی در سالمندی

برنامه روزانه سالم

تعیین اهداف و به انجام رساندن آنها

یادآوری خاطرات گذشته



آموزش دیدن مهارت های جدید

سالمندان با داشتن فرصت کافی می توانند یک سری از مهارت های جدید را بیاموزند و این مسئله روی زندگی کردن آنها با شادمانی تاثیر بسزایی خواهد داشت.

خواب با کیفیت و داشتن استراحت لازم

خواب خوب می تواند باعث آرامش ذهنی و ریلکس شدن افراد سالمند شود، اعصاب آن ها را آرام کند و میزان انرژی و توانایی آن ها را بالا خواهد برد.

اشتغال در سالمندان

انجام کارهای نیمه وقت به شرطی که فشار زیادی به آنها وارد نکند و مانع تفریحات آنها نشود میتواند روی سلامت روان آنها تاثیر مثبت داشته باشد.

دعا و نیایش با خدا

ستایش و راز و نیاز با خداوند، داشتن ارتباط معنوی می تواند از نظر روحی باعث آرامش سالمندان شود و از این نظر روی شاد زیستن سالمندان تاثیر مثبت میگذارد.

پوشیدن رنگهای روشن و شاد

طی تحقیقات به عمل آمده بین رنگ ها و احساسات افراد ارتباط خاصی وجود دارد از این رو افراد سالمند برای شاد