



روزه و بی‌انگیزگی‌شان فهمید.

بازنشستگان افسرده دل

روانشناسان و مشاوران خانواده معتقدند که ما نتوانسته‌ایم فضا را برای بعد از بازنشستگی طوری طراحی کنیم که بعد از سی سال خدمت دچار رخوت و افسردگی نشوند: «خیلی از بازنشسته‌ها معتقدند که جامعه و به خصوص همکاران سابق‌شان، فراموششان کرده‌اند و به هیچ جلسه و دوره‌ی دعوت نمی‌شوند. خواه ناخواه وقتی یک بازنشسته‌ی افسرده به خاطر دغدغه‌ی معاش و بی‌کاری می‌پذیرد تا دوباره سرکار برود، حال ناخوش روحی‌اش بر دانش‌آموزان و افراد پیرامونش تاثیرگذار است و فضا را افسرده می‌کند. به قولی «افسرده دلی، افسرده کند انجمنی را».

به نظر کارشناسان به یک‌باره رها شدن بازنشستگان بعد از سی سال خدمت، موجب افسردگی آنان می‌شود و بایستی تدبیری برای فعالیت‌های جدید این قشر اندیشید.

میان افسردگی پس از بازنشستگی و افزایش مرگ‌ومیر ارتباط تایید شده وجود دارد: «نگاه بازنشستگان ما به زندگی باید تغییر کند. وقتی ما بیاییم حوزه‌ی فکری‌مان را روی این برنامه بریزیم که شصت سالگی شروع دوباره‌ی فعالیت من است و باید به تفریح و امورات جسمی خود بعد از بازنشستگی برسیم، امید به زندگی

در من افزایش پیدا خواهد کرد اما وقتی حوزه‌ی فکری بازنشسته بر این اساس گذاشته شود که من دارم به شصت سالگی نزدیک می‌شوم، سی سال خدمت تمام می‌شود و از کار افتاده می‌شوم، نتیجه مشخص است. این نگاه منفی را بگذارید در کنار این‌که بازنشسته هنوز برای تامین معاش مشکل دارد؛ پس عرصه را بر خودش تنگ می‌کند و انرژی‌اش تحلیل می‌رود که این طرز تفکر تعیین کننده‌ی طول عمرش خواهد بود.»

بازنشسته، سالمند نیست

ایران در زمره‌ی کشورهایی است که با سالمندی بخش عظیمی از جمعیتش روبه‌روست. گرچه بازنشستگی در کشورهای توسعه یافته به معنای سالمندی نیست اما با کاهش امید به زندگی در ایران، دو واژه‌ی «سالمندی» و «بازنشستگی» مترادف پنداشته می‌شوند! در حال حاضر بر اساس سرشماری سال نود و پنج نزدیک به ۴۵ درصد جمعیت کشور بین ۶۰ تا ۶۵ سال دارند. همچنین با توجه به تراکم زیاد جمعیت در محدوده‌ی سنی ۳۰ تا ۵۰ سال، به زودی ایران تبدیل به کشوری با جمعیت سالمند بیش از ۷۰ درصد خواهد شد. در حال حاضر عموم سیاست‌های جمعیتی بر افزایش فرزندآوری متمرکز شده و در این میان، اتخاذ سیاست‌های حمایت از سالمندان مورد غفلت قرار گرفته است.

ناامیدی از آینده

از نظر روانپزشکان علایم افسردگی در سالمندان چیست و اگر به موقع تشخیص داده نشود، چه مشکلاتی را به وجود خواهد آورد؟ چه راهکارهایی برای جلوگیری از پیشرفت این بیماری هست؟ زنان سالمند بیشتر دچار افسردگی می‌شوند یا مردان؟

«علایم افسردگی در سالمندان با جوانان فرق دارد. در سالمندان مقداری شبیه آلزایمر است. نباید این دو با هم اشتباه گرفته شود. افراد مبتلا به افسردگی زود عصبی می‌شوند، بد خلقند، مدام گله و شکایت می‌کنند و غر می‌زنند. آن‌ها دردهای پراکنده‌ی جسمی همچون کوفتگی، کمردردهای شدید، سوزش بدن و گزگز، عدم تمرکز و داستان‌سرایی و مدام از گذشته حرف زدن. برعکس جوان‌ها که اگر افسرده باشند به خودکشی فکر می‌کنند، سالمندی با ترس از مرگ و ناامیدی از آینده همراه است که اگر به موقع درمان نشوند، کاملاً گوشه‌گیر شده، مسوولیت‌پذیری‌شان صفر و عملکردشان برای تصمیم‌گیری مختل می‌شود.» رفتن به ورزشگاه‌ها، گشت‌وگذارهای گروهی، همایش‌ها و پیگیری علاقمندی‌ها در پیشگیری از افسردگی در بازنشستگان موثر است.