

الصحة النفسية لكبار السن

يواجه كبار السن العديد من العقبات التي تؤثر على اتزانهم النفسي، فعدا عن فقدانهم للتواصل اللفظي، فإنهم يعانون من فقدان التواصل العاطفي، وهم في هذه الحالة يكونون بحاجة ماسة للمساعدة، ويمكنهم الحصول عليها حين يكونون في محيط يعي ويفهم حاجاتهم وقادرًا بالتالي على تلبيتها.

كبار السن ونظرة المجتمع

تتأثر نظرة كبير السن لنفسه وطريقة تعامله مع الآخرين بناءً على مدى تقدير أفراد المجتمع له، ففي حين أن بعض المجتمعات تهتم بكبار السن، تقوم مجتمعات أخرى بإعطائه مكانة خاصة وتبدي له الإجلال والتقدير، وعن طريق ذلك يستشعر كبير السن قيمته من عدمها.

إذاً من المهم على المجتمع أن يقوم بدوره في تعزيز ثقافة احترام كبار السن والاهتمام بهم وتوفير الدعم والرعاية المناسبين لهم.

وكذا من المهم أن يعمل المجتمع على تشجيع كبار السن في المشاركة بالحياة المجتمعية من خلال المساهمة بخبراتهم وحكمتهم عبر الأعمال التطوعية والخيرة وفي مجال النصح والإرشاد.

الأسرة والأصدقاء

يحتاج المسنون خلال هذه المرحلة إلى زيارات أفراد الأسرة والأصدقاء لهم باستمرار، فذلك قادرٌ على ملء الفراغ والوحدة اللذان يغمران الفرد حين يبلغ هذا السن ويرحل عنه كل أبناؤه، هذه الزيارات المفعمّة بالحياة تلبّي حاجة المُسن في التواصل العاطفي واللفظي وتمكنه من مشاركة الأفكار والاهتمامات والبقاء على إطلاع بأحداث العالم المحيط.

والأهم من هذا كله، أن يكون تعامل الأفراد المحيطين بهم حسناً، وأن يبتعدوا عن إثارة المشاكل والمنغصات التي من شأنها أن تحطّ من حالة المسن الصحية. بعد سنوات كفاح طويلة، وفقدانٍ مستمر للأحباء، يحتاج كبار السن لأن يحظوا ببقية عمرٍ مليئة بالحب والاهتمام، وجوٍّ أسريٍّ وديٍّ مسالم.