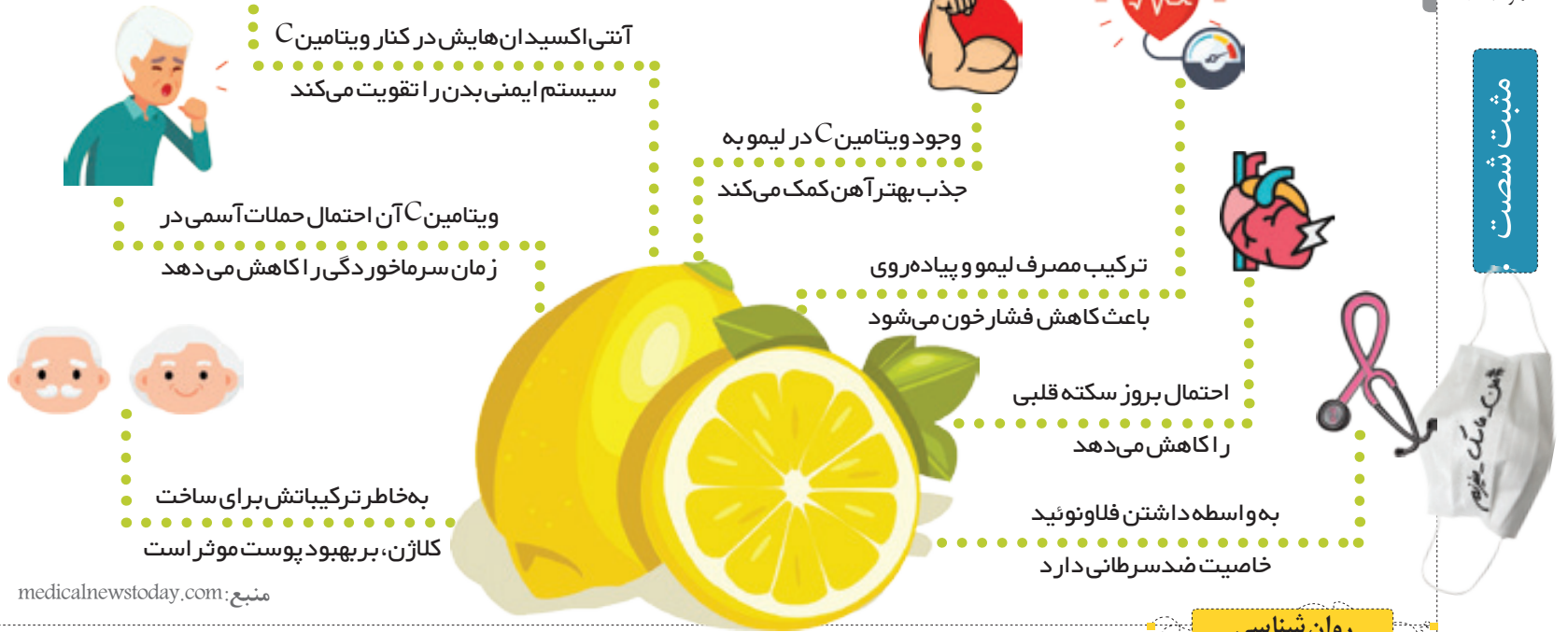


۷ دلیل برای این که بالیموترش دوست شویم!



روان شناسی

راه های مراقبت از سلامت روان سالمندان در روزهای کرونایی

الیه توانا | روزنامه نگار

منبع: edgemedrallas.com

سالم زندگی کنید! سنگ بنای تندرستی و سلامت روان در دوران سالمندی، حفظ عادات های رفتاری سالم است. یکی از مهم ترین این عادات ها که حتماً بارها شنیده اید، خواب کافی است. خواب شبانه هشت ساعت، توانایی های شناختی شما را حفظ می کند بنابراین توصیه هایی مثل داشتن یک برنامه خواب منظم، کنار گذاشتن وسایل الکترونیکی یک ساعت پیش از خواب، گوش دادن به موسیقی آرام و مطالعه پیش از خواب را جدی بگیرید.



عکاس: میثم دهقانی

آماده باشید! سالمندان زیادی در دوران شیوع کرونا با مشکل مدیریت نگرانی های شان دست و پنجه نرم

می کنند. این اضطراب رایج منبع مشخصی ندارد که با برطرف کردن آن احساس آرامش کنید، اما با کارهای کوچکی می توانید اعصاب تان را آرام کنید. مثلاً در خانه به اندازه کافی ماسک و سایر وسایل بهداشتی داشته باشید. با مشورت پزشک داروهای مورد نیازتان را برای مدت طولانی ذخیره کنید. اگر به خرید نیاز داشتید، با داروخانه ها و فروشگاه هایی که پیک دارند تماس بگیرید.

در اخبار غرق نشوید! رسانه ها مدام درباره ویروس کرونا اخبار و آمار مختلف ارائه می کنند. اصرار شما برای مطلع شدن از اخبار ممکن است طاقت فرسا باشد، به ویژه به این دلیل که اخبار و اطلاعات در این زمینه مدام تغییر می کنند. بهتر است فقط یک منبع موثق را پیگیری کنید و زمان زیادی صرف خواندن و گوش کردن به خبرها نکنید؛ به ویژه پیش از خواب.

برنامه بریزید! این روزها ممکن است وضعیت روانی بی ثباتی داشته باشید؛ یک روز سر حال و خوش بین و روز دیگر غمگین و منزوی. سعی کنید برای روزهایی که در خانه هستید یک برنامه تعیین کنید. برنامه غذایی، برنامه ورزشی و یک سری فعالیت سرگرم کننده که هر روز خودتان را ملزم به رعایت کردن آن ها بدانید. این کار به شما کمک می کند احساس کنترل تان بر امور را دوباره به دست بیاورید.

ملاقات ۲ دوست پس از ۷۳ سال

داستان دوستی این دو پیرزن به سال ۱۹۴۷ برمی گردد. «ماریون داری شایر» و «وینی شاو» هر دو در ۱۴ سالگی مدرسه را به ناچار نیمه کاره رها کردند و در کارخانه تولید لباس کوپس در شهر ویگان انگلستان مشغول به کار شدند. آن ها تبدیل به دوستان صمیمی شدند و شش روز هفته را از ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر با هم در کارخانه سپری می کردند. تا این که وینی در ۱۸ سالگی به دلیل ازدواج و تشکیل خانواده کارخانه را ترک می کند و به این ترتیب ارتباط آن ها قطع می شود. اما ماریون بعد از مدتی با پست مدیریت در کارخانه همچنان به کارش ادامه می دهد. به تازگی بعد از ۷۳ سال این دو دوست خیلی اتفاقی و ناباورانه همدیگر را در سالن غذاخوری یک مرکز مراقبت از سالمندان می بینند! ماریون و وینی هر دو اکنون ۹۱ ساله هستند و از پیدا کردن هم بسیار احساس



خوشبختی می کنند. ماریون پس از چند روزی مبارزه با کرونا، مدتی در بیمارستان تحت مراقبت بوده است و پس از آن به دلیل تنهایی برای استراحت و مراقبت بیشتر به خانه سالمندان می رود. ابتدا با این محیط سازگاری خوبی نداشته اما با پیدا کردن وینی، معتقد است که بهترین انتخاب را کرده و این مرکز مراقبت را همچون خانه اش دوست دارد. اگر چه این دو تصمیم به ماندن موقتی در این مرکز را داشتند اما با پیدا کردن یکدیگر قصد دارند برای همیشه در این مرکز بمانند. به گفته پرستاران، این دو همچون کودکان شیطنیت می کنند، در برنامه های مختلف فعالیت پر شور دارند، دامنه دوستی شان بسیار گسترده شده است و به نظر می رسد که از بقیه عمر شان به معنای واقعی لذت می برند.

منبع: wigantoday

حال خوب

کشش پا

کف دست تان را روی دیوار بگذارید. پای راست خود را خم کنید و یک گام با پای چپ به عقب بردارید و پای چپ را صاف نگه دارید. کف هر دو پا باید روی زمین باشد. در این حرکت، عضله ساق پای چپ کشیده می شود. این کشش را برای هر پا، سه مرتبه انجام دهید.



حفظ تعادل

بایستید. هر دو پا را به هم بچسبانید. زانوهارا کمی خم کنید. پای راست را از پای چپ دور کنید. سپس پای چپ را به پای راست برسانید. باروش بالا، ۱۰ قدم با پاهایتان بردارید.



قاب خاطره

یکی از مخاطبان خوب من این عکس روز بازار تهران در دهه ۳۰ فرستادن. زمانی که کرونایی در کار نبود و مردم با خیال راحت در شلوغی هارفت و آمد می کردند. نکته جالب عکس، ژست این آقا رو به دوربین و آویزان کردن اجناس از سقف بازار است، مخصوصاً چکمه های لاستیکی که در اون زمان خیلی «لاکچری» به حساب می اومدن! شما هم عکس های قدیمی و خاطره انگیزتون رو برامون بفرستین تا بقیه در لذت دیدنش شریک بشن.



از دیدن آقای واحدی در صفحه سالمندان خیلی خوشحال شدم. مردی دوست داشتنی، با ادب و البته شوخ. خدا حفظش کند ان شاء... مثبت شصت: دقیقاً آقای واحدی همین خصوصیت ها رو دارن که می تونن الگوی خوبی برای سبک زندگی در دوران ۶۰+ باشن. مطلب باورهای غلط درباره آلزایمر، کاربردی بود و مسائلی در آن مطرح شده بود که تا حالا نشنیده بودیم. درباره دیابت هم بیشتر بنویسید. مثبت شصت: خوشحالیم که مطالب ۶۰+ رو دنبال می کنید و به کارتون میان. چشم، هر موضوع دیگه ای هم علاقه داشتن بگین تا درباره اش مطلب چاپ کنیم. تعداد حکایت های صفحه سالمندان رو

درباره مطلب چاپ شده در صفحه ۶۰+ با عنوان «تعاملات اجتماعی از مغز سالمندان محافظت می کند» می خواستم بگم که تو این روزهای کرونایی مگه میشه تعاملات داشت؟ خیلی نیاز به هم صحبت داریم اما تنهایییم. مثبت شصت: حق با شماست ولی با استفاده از وسایل ارتباط جمعی مانند تلفن یا پیام رسان ها هم می توان با دیگران در تماس بود و رفع دلنگنی کرد. باتشکر از مطلب خوب ریشه ضرب المثل، لطفاً معنی ضرب المثل گرگ بالان دیدم را که به اشتباه باران دیده گفته می شود هم توضیح دهید. مثبت شصت: حتماً به زودی ریشه این مثل رو هم به امید خدا خواهیم نوشت.