



داده تصویری

# راه‌های کنترل استرس برای سالمندان

این روزها با اوج گرفتن دوباره کرونا و انتشار اخبار آن، ممکن است شما دچار اضطراب شوید که با این کارها دلوایسی‌تان کم خواهد شد



کشیدن نفس عمیق



تحرك منظم



رژیم غذایی سالم



خواب کافی



ارتباط تلفنی یا تصویری با دوستان



انجام تفریحات (کتاب، موسیقی، فیلم)



محدود کردن پیگیری خبرها



عبادت و دعا کردن

منبع: بی‌نیت

روان‌شناسی

## مراقبت از آشنای غریبه

۴ نکته برای آن‌هایی که این روزها از افراد مبتلا به آلزایمر در خانه مراقبت می‌کنند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



آمار می‌گوید در ایران در هر هفت دقیقه، یک نفر در گیر آلزایمر می‌شود. آلزایمر که مهم‌ترین علامت آن فراموشی است، نه فقط زندگی فرد بیمار که اطرافیان او را هم به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. فشاری که به مراقبان بیماران مبتلا به آلزایمر وارد می‌شود، از جمله مسائلی است که سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. در ایران مطالعات نشان می‌دهد بیشتر مراقبان بیماران مبتلا به آلزایمر از نان میان سال و سالمند تشکیل می‌دهند اما مراقبان برای کاهش فشاری که روی دوش آن‌هاست، بهتر است به چه نکاتی توجه داشته باشند؟

### احساسات خود را بپذیرید

مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر، احساسات متناقضی در شما ایجاد می‌کند. ممکن است گاهی به شدت خسته باشید و حتی بابت این که در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید، عصبانی باشید و روز بعد، از این که فرصتی برای کمک دارید، عمیقاً احساس شادمانی کنید. گاهی ممکن است احساس کنید که او تبدیل به غریبه شده است و گاهی از این که هنوز برخی ظرافت‌ها در رفتارش را دارد، احساس کنید که هنوز حضور دارد. در قدم اول سعی کنید این حجم از احساسات متناقض و در حال تغییر را ببینید و سعی کنید حضور آن‌ها را بپذیرید. این پذیرش به آرامش شما کمک زیادی می‌کند.

### آموزش و کسب اطلاعات را فراموش نکنید

درباره بیماری آلزایمر و نحوه مراقبت کارآمدتر اطلاعات کسب کنید. در همین صفحه پیش از این مطلبی مرتبط با این موضوع داشتیم. در کنار آن می‌توانید اطلاعات خوب و معتبری هم از سایت انجمن دمانس و آلزایمر

ریشه ضرب‌المثل

## یک وجب روغن روی آش



ناصرالدین شاه سالی یک بار آش نذری می‌پخت و خودش در مراسم پختن آش حضور می‌یافت. رجال مملکت هم برای تهیه آش جمع می‌شدند و هر کس برای تملق و تقرب پیش ناصرالدین شاه مشغول کاری بود، خود شاه هم بالای ایوان می‌نشست، قلبان می‌کشید و از بالا نظاره‌گر کارها بود. سرآشیز ناصرالدین شاه در پایان کار دستور می‌داد به درخانه‌هایک از سیاستمداران کاسه‌آشی فرستاده شود و او می‌بایست آن کاسه را از سکه اشرفی پر کند و به دربار پس بفرستد. روی آش

پیامک

● پاسخ مسابقه قبلی پدال پایی چرخ خیاطی سینگر است که با اتصال به دینام و فشار پا بر آن کار می‌کرد و دست دوزنده را برای تمرکز و دقت بر کار دوخت، آزاد می‌کرد. بیشتر دوزندگان کت و شلوار از آن استفاده می‌کردند.

### محمد جلال، ۶۴ ساله از نیشابور

● مرحوم پدر بزرگم خیاطی داشتند و از این پایه‌های چرخ خیاطی در خیاط‌خانه‌آنها دیده بودم. ما که بچه بودیم وقتی آن‌جا می‌رفتیم روی این پایه‌ها می‌نشستیم و مثل الکلنگ بالا و پایین می‌شدیم! نام خیاطی شان «بیا» بود در چهار طبقه که به خود مرحوم پدر بزرگم هم آقای زیبای گفتند. خدا همه رفتگان را بیامرزد.

امیر رضا

● پاسخ مسابقه قبلی بدنه چرخ خیاطی پای بود. پدر من ۵۰ سال پیش با این چرخ حرفه‌ای کار می‌کرد.

### ابراهیم خداشناس، ۵۸ ساله

● سال‌ها پیش ما خیاطی داشتیم که همیشه ساعت ۶ صبح مشغول کار می‌شد، خدا رحمتش کند. **علیرضا جهان‌نشیری، ۶۶ ساله**

● در صفحه مثبت شخصیت یک شنبه قسمت سرگرمی، کولر که خاموشه، برای چی آقا جون این همه راه بره؟! **مثبت شخصیت:** لابد آقا جون می‌خواسته کولر را روشن کند! همه آقا جون‌ها که کولر‌ها را خاموش نمی‌کنند!

● گفت‌وگو با جانباز آقای بخارایی که با



چه مشکلاتی قهرمان جهان شد، هم برای سالمندان و هم برای جوانان انگیزه‌بخش بود. حیف که مسئولان قدر این گنجینه‌ها را نمی‌دانند و به شکل شایسته‌ای از آن‌ها قدر دانی نمی‌کنند.

● چند وقتی است در صفحه مثبت شخصیت بازی تلفن همراه پیشنهاد نداده‌اید، لطفاً بازی‌ها و نرم‌افزارهای مفید برای سالمندان را در این بخش معرفی کنید.

**مثبت شخصیت:** به روی چشم، حتماً این کار را خواهیم کرد.

نامبرگرافی

۲

میلیارد نفر، جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال در سال ۲۰۵۰ خواهد بود که از ۹۰۰ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ به این عدد خواهد رسید، یعنی از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد کل جمعیت جهان. حفظ سلامتی، مراقبت‌های اصولی و سبک زندگی سالم، لازمه داشتن جامعه سالمندی سالم در آینده خواهد بود.

مرکز بهداشت جهانی

موفقیت به وقت ۶۰+

## مسن‌ترین فضا‌نورد تاریخ

یک زن هوانورد ۸۲ ساله به نام «والی فانک»، ماه آینده همراه با جف بزوس، موسس و مدیر عامل آمازون و شرکت Blue Origin، به فضا سفر خواهد کرد. والی فانک از هوانوردان ناساست که در دهه ۶۰ میلادی به دلیل زن بودن سفر فضایی را از دست داده بود و حالا این شانس را پیدا کرده که به عنوان مسن‌ترین فرد به فضا سفر کند. جف بزوس از خانم فانک به عنوان «مهمان ارجمند» دعوت کرده است.



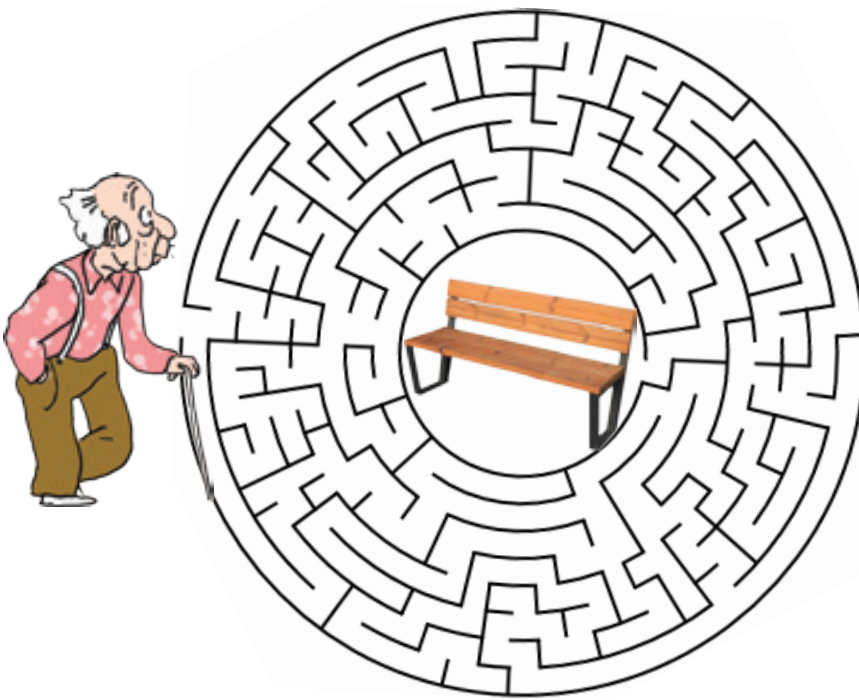
خانم فانک در این سفر همراه با بنیان‌گذار آمازون، برادرش (مارک) و شخص مرموزی که ۲۸ میلیون دلار در یک حراجی برای یک صندوقی پرداخت کرده، راهی این سفر خواهند شد. این شرکت قصد دارد مسافران خود را تا بیش از ۱۰۰ کیلومتر بالاتر از سطح زمین به فضا پرتاب کند و به آن‌ها امکان دهد تا بی‌وزنی را تجربه کنند. سپس درون کپسول در سفری که انتظار می‌رود حدود ۱۰ دقیقه طول بکشد با استفاده از چتر به زمین برمی‌گردند.

والی فانک می‌گوید تمام عمر عاشق هوانوردی بوده است. او ۱۹ هزار و ۶۰۰ ساعت پرواز را در طول زندگی حرفه‌ای خود ثبت کرده و به حدود سه هزار نفر پرواز یاد داده است. این بانوی ۸۲ ساله پیش از این هم تاریخ ساز بوده است؛ اولین زن بازرس ایمنی هوایی. فانک در سال ۱۹۶۱ داوطلب برنامه زنان در فضا شد و آزمایش‌های فیزیکی و ذهنی شدیدی به او و دیگر زنان این پروژه که به عنوان عطار ۱۳ شناخته می‌شدند، هرگز راهی فضا نشدند. خانم فانک می‌گوید: «من نمی‌توانم برای افرادی که مرا تماشا می‌کنند بیان کنم چه احساسی دارم که برای رفتن به این سفر انتخاب شده‌ام. مطمئناً که هرثانیه این سفر را دوست خواهم داشت.» جف بزوس یکی از ثروتمندترین افراد جهان است که شرکت فضایی Blue Origin را در سال ۲۰۰۰ تأسیس و ماه گذشته اعلام کرد همراه برادرش به فضا پرواز خواهند کرد، کاری که تمام زندگی‌اش قصد داشته انجام دهد.



سرگرمی

لطفاً زودتر آقا جون رو به نیمکت برسونین تا خستگی شو در کنه!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰