

درباره افسردگی و اندوه سالمندان، پس از ترک منزل توسط فرزندانشان

نکاتی برای مقابله با سندروم «آشپانه خالی»

مهمین ساعدی | روزنامه نگار و دانش آموخته پژوهشگری اجتماعی

پرونده

هیچ کس نمی تواند منکر احساس زیبایی شود که در هنگام تولد فرزندش داشته است؛ خاطرات شیرین و معنا بخشی که از اولین روزهای تولد فرزندش به یاد دارد، تاتی تا تسی راه رفتن های کوچولوش، ادای اولین کلمات نصفه و نیمه کودکان، بازی کردن های پر سر و صدا، اولین روز آماده شدنش برای مدرسه، اولین روز دانشگاه و همه شیرینی های دیگر فرزند پروری. روزهایی که حس می کنیم زندگی رنگ و بوی دیگری پیدا کرده و خوشبختی مان کامل تر از قبل شده است، اما بالاخره کودکان بزرگ و تبدیل به جوانانی مستقل می شوند، می خواهند شریک زندگی خود را پیدا کنند، مستقل به زندگی ادامه دهند و دور شوند. در این زمان برخی والدین دچار شرایط روحی ناپه سامانی می شوند. مخصوصا مواقعی که روابط اجتماعی با اقوام، آشنایان و دوستان

محدودتر باشد والدین از نظر روحی آسیب پذیرتر می شوند. هیچ چیز برای والدین دشوارتر از دور شدن فرزندان شان نیست. شاید با خودتان بگویید ما که هر هفته به آن ها سر می زنیم یا مثلا الان که عید نوروز در راه است، اولین روز را به آن ها اختصاص می دهیم که یعنی حواسمان هست، اما واقعا برای پدر و مادرهایی که عمرشان را وقف فرزندانشان کرده اند، این توجه خیلی کم است! پس لطفا جدای از تعطیلات عید و آخر هفته ها، بعضی مواقع وسط هفته یا روزهایی که اصلا فکرش را نمی کنند، به دیدنشان بروید و روی ماهشان را ببوسید. در پرونده امروز شما را با سندرومی که پدر و مادرها را تهدید می کند و گاهی حتی دچار مشکل می سازد، آشنا می کنیم: سندروم آشپانه خالی. مشکلی که حتما در این روزهای عید که خیلی از جوانان در سفر هستند بیشتر دامن بزرگ ترهای خانواده را می گیرد. با ما همراه باتسید تا به شما بگوییم چطور از این بحران پیشگیری کنید یا با آن روبه رو شوید.

همه چیز درباره سندروم «آشپانه خالی»

برای همه والدین سخت است فرزندی که سال ها در کنار خود پرورش داده اند، خانه را ترک کنند. این مسیر طبیعی زندگی که در ظاهر بسیار ساده طی می شود، برای برخی والدین تبدیل به یک بحران جدی می شود و فرد را دچار احساس فقدان، تنهایی و حتی بی ارزش بودن می کند. احساس مادر یا پدری تنها که فرزندان شان برای ساختن زندگی جدید آن ها را ترک کرده اند، دردناک است. روان شناسان این

افسردگی ناشی از ترک خانه توسط فرزندان را «سندروم

آشپانه خالی» نامیده اند. در حقیقت سندروم آشپانه

خالی به احساس افسردگی، ناراحتی و اندوهی گفته

می شود که والدین هنگام ترک فرزندان تجربه

می کنند. این می تواند بعد از رفتن بچه ها به

دانشگاه در شهری دیگر یا ازدواج آن ها و

مستقل شدن شان اتفاق بیفتد.

دکتر «کاوه قادری» روان شناس بالینی،

در این باره به ما می گوید: «طبق تعاریفی

که در مجامع علمی وجود دارد، تجربه

احساس های منفی، غم، ناراحتی، انزوا،

احساس تنهایی، احساس گناه و حتی

تجربه حس خشم در والدینی که فرزندان

خانه را ترک کرده است، می تواند علامتی

دال بر شروع ابتلا به سندروم آشپانه خالی

باشد، البته این اتفاق فقط در سالمندی رخ

نمی دهد و در حقیقت فرایندی است که از

ترک اولین فرزند تا ترک آخرین فرزند

از خانه را شامل می شود. تحقیقات نشان

داده، ترک اولین فرزند تحمل اش به مراتب

سخت تر از ترک فرزند آخر است، چون در این مدت والدین روش های سازگاری و نحوه برخورد با مشکلات را یاد می گیرند. روان شناسان این سندروم را اختلال بالینی و مرضی نمی دانند، بلکه امری تقریبا متداول در نتیجه یک تحول در زندگی فرد، مثل تولد فرزند برای بار اول، ازدواج، نوه دار شدن و ... در دوران سالمندی معرفی می کنند؛ پس امری بیمارگونه و مرضی نیست و در تعداد زیادی از میان سالان و سالمندان هم

دیده می شود. زمانی وارد حالت مرضی می شود که

والدین نتوانند به صورت سازگارانه با این تحول رو

بهر و و دچار مشکلات روان شناختی شوند.» قادری

با بیان این که این سندروم در زنان به مراتب بیشتر

از مردان دیده می شود، می گوید: «خانم هایی که

در زندگی برنامه و اهداف شخصی زیادی به جز

مراقبت از فرزندان و خانواده نداشته اند و خود

را وقف فرزندان و خانواده کرده اند، بیشتر

در معرض این اختلال قرار دارند. البته به

طور کلی خانم ها و آقایانی که در طول

زندگی به جز ارتباط با فرزندان، هیچ

برنامه و اهداف شخصی و حتی مشترک

با همسرشان ندارند، بیشتر دچار خلأ و

مشکلات پر کردن جای خالی فرزندان می

شوند. بعضی مواقع هم زوج هایی که با یکدیگر

دچار تعارض بوده اند و به سبب تربیت فرزندان و

حفظ خانواده روی تعارض ها سرپوش گذاشته

اند، با رفتن فرزندان، تعارضات شان بررنگ

می شود و ممکن است منجر به ناراضی

در روابط زناشویی شود.»



چطور متوجه ابتلا به سندروم آشپانه خالی شویم؟

که والدین تحصیلات پایین تری دارند یا با هم مشکل دارند و به لحاظ مالی وابسته فرزندان شان هستند یا حتی کیفیت رابطه بین والد و فرزند رابطه خوبی نبوده است، بیشتر علایم سندروم آشپانه خالی مشاهده می شود. البته سطح دلستگی اعضا به یکدیگر، نحوه تعامل افراد خانواده و ... چگونگی نمود این مسئله را تحت تاثیر قرار می دهد.»



تصویرسازی ها از سعید مرادی

هنگام ترک خانه توسط فرزند، احساس ناراحتی توسط والدین کاملا طبیعی است. همچنین عادی است که بخواهید در زمان غیاب فرزندان اوقاتی را در اتاق او بگذرانید تا احساس نزدیکی بیشتری به او کنید. اگر احساس می کنید دچار سندروم آشپانه خالی هستید، واکنش های خود و طول مدت آن ها را تحت نظر بگیرید. اگر احساس می کنید که زندگی مفید شما به پایان رسیده است یا زیاد گریه می کنید یا

آن قدر ناراحت هستید که دوست ندارید دوستان و آشنایانتان را ببینید یا حتی سر کار

بروید، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید. دکتر قادری در این باره می گوید:

«باید بین واکنش های نرمال و واکنش پاتولوژیک و مرضی تفاوت قائل شویم.

زمانی که فرزندان خانه را ترک می کنند گاهی احساس غم، ناراحتی، دلنگی و حتی

کمی احساس خشم طبیعی است اما اگر این احساس و رفتارها ادامه پیدا کند و به

گریه های شدید، احساس غم زیاد، لغو برنامه های کاری، اختلال در خواب، تشدید

تعارضات زناشویی، احساس اضطراب، بی علاقی به کارهای روزمره، احساس

تنهایی و ناامیدی درباره آینده و در مواردی هم بی اشتباهی تبدیل شود، مشکل ساز

می شود. هر زمان این علایم را مشاهده کردیم و بیشتر هم شد، متوجه می شویم

که علایم در حال مرضی شدن و بیماری است که باید به متخصص رجوع

شود.» او همچنین ادامه می دهد: «والدینی که تحصیلات و جایگاه

شغلی بهتری دارند، در زمان ترک فرزندان کمتر نشانه های

احساس تنهایی یا افسردگی و اضطراب را نشان می دهند. این

خانواده ها با ترک فرزندان می توانند برنامه و اهداف دیگری

را جایگزین کنند و با ثبات مالی و فهم درستی که از استقلال

زندگی فرزندان شان دارند، راحت تر می توانند با

مشکلات دوری آن ها کنار بیایند. تحصیلات،

جایگاه شغلی و روابط خوب بین زوجین می تواند

در غیاب فرزندان به حل خلأ و مشکل دوری

کمک کند اما برعکس در خانواده هایی

عوامل تاثیرگذار در شدت و ضعف سندروم آشپانه خالی

همراه است، یعنی در ۴۵ تا ۵۰ سالگی یا ۶۰ سالگی. این سندروم می تواند با بروز بحران میان سالی موازی باشد البته این اتفاق همیشه رخ نمی دهد.

🔴 **تنها بودن یکی از زوجین:** در برخی موارد زوجین هنگام استقلال و ترک خانه توسط فرزندان شان، تنها هستند. یا از همسرشان جدا شده اند یا یکی از زوجین فوت شده است که این عامل به تنهایی می تواند مشکل ساز باشد، ولی زمانی که

با جدایی فرزندان از خانه همراه می شود، تاثیر بیشتری در بروز ابتلا به سندروم آشپانه خالی می گذارد.

دکتر قادری در خصوص موارد ذکر شده، می افزاید: «خانواده هایی که آمادگی لازم برای جدایی از فرزند را ندارند، خود را آماده جدایی فرزندان نکرده اند،

وابستگی بیش از حدی بین آن ها وجود دارد یا خودشان را وقف فرزندان شان کرده اند، زمینه ابتلا به سندروم آشپانه خالی

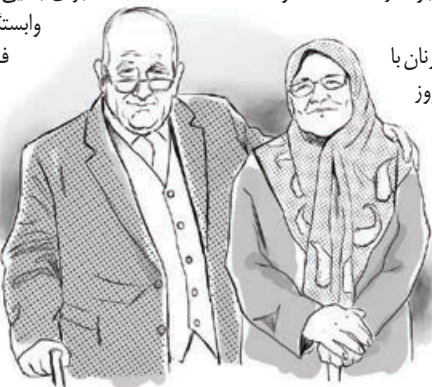
دارند. و طبعاً سالمندی که نتواند با این مرحله رو به رو شود، دچار مسائلی مثل دخالت در زندگی فرزندان

می شود. به جای آن بهتر است زوجین روی تقویت روابط زناشویی شان کار و صمیمیت بیشتری بین

خودشان ایجاد کنند. حتی با وجود فرزندان، از قبل داشتن فضای دو نفره را تمرین کنند. فرزندان هم

باید در سازگاری خانواده کمک کننده باشند، مثلا با تقویت رابطه عروس و داماد و نوه ها با خانواده شان،

از مادر و پدر حمایت اجتماعی کنند.»



مفهوم سندروم آشپانه خالی در حقیقت یک تعبیر پزشکی - زیست شناسی است که در روان شناسی وارد شده است و در تحلیل مسائل بازنشستگی و سالمندی مورد

استفاده قرار می گیرد. مفهومی نمادین است از وضعیت پرندهایی نر و ماده بعد از بزرگ شدن جوجه ها و پر کشودن و رفتن آن ها از آشپانه. افسردگی و اضطراب،

اختلال مهم دوران سالمندی به شمار می آید که سندروم آشپانه خالی یکی از آن هاست. این سندروم در واقع نوعی پژمردگی روانی به شمار می آید که سالمندان

را به شدت آزار می دهد، و در ایران بیش از دیگر کشورها احساس می شود چون خانواده، دارای جایگاه ارزشمند و مهمی است. بعد از ترک خانه توسط فرزندان،

عوامل فیزیولوژیک، اجتماعی و روانی دیگری هم وجود دارد که شدت و ضعف و نوع برخورد با این مسئله را تعیین می کند.

🔴 **یانسگی در زنان:** همزمان شدن یانسگی زنان با خالی شدن خانه از حضور فرزندان، می تواند موجب بروز

احساس تنهایی در زنان شود. اغلب زنان تنهایی را به معنای علاقه به گوشه نشینی، ابراز نکردن

احساسات، ناراحت بودن از تغییر و نداشتن اعتماد به نفس و قدرت می دانند و این احساس را همراه

با احساساتی مانند ناتوانی، پیری و سالمندی باور کرده اند و می پذیرند.

🔴 **بازنشستگی در مردان:** به طور معمول اما نه همیشه این سندروم با بازنشستگی مردان

جوانی شان است، انجام دهند.

🔴 **بهره برداری از تنهایی:** زمانی که والدین درگیر دغدغه های فرزندان می شوند دیگر زمانی برای رشد خود نمی یابند، این زمان بهترین فرصت است برای یک بازسازی

مجدد و توجه به علایق و آن چه می خواستند تاکنون انجام دهند ولی فرصت آن را پیدا نکرده اند.

🔴 **افزایش اطلاعات عمومی:** آن چه میان سالان را از فرزندان و نوه ها دور می کند، به روز نبودن است. برای داشتن روابط اجتماعی خوب و برقراری رابطه با نسل های بعدی

نیاز است افراد با تکنولوژی پیش بروند، مانند در گذشته چیزی را درست نمی کند آن چه به آدمی شور و نشاط می بخشد تحرک و پیشرفت است.

🔴 **وقت گذراندن با فرزندان و نوه ها:** آن چه مسلم است احتیاجات و نیازهای فرزندان هیچگاه تمام شدنی نیست.

آنان همیشه به والدین خود نیازمند هستند. گذراندن زمانی در کنار آن ها و داشتن تعامل با فرزندان و نوه ها، تاثیر به سزایی در تقویت روحیه فرد دارد

و حتی انجام کارهای کوچک برای آن ها سبب احساس موثر بودن می شود.

🔴 **مراجعه به روان پزشک و روان شناس:** با وجود همه توصیه های بالا، باز هم بهتر است احساس تان را با پزشک

خود مطرح کنید.



روان شناسان برای گذراندن این بحران به شکلی موثر راهکارهایی را ارائه می دهند که عبارتند از:

🔴 **افزایش ارتباطات:** در این زمان بهترین کاری که فرد می تواند انجام دهد، افزایش دادن میزان ارتباطات اجتماعی اش است؛ تشدید رفت و آمد با اقوام، آشنایان،

دوستان و شرکت در مراسم و جمع های خانوادگی است که مانع از احساس تنهایی و افسردگی فرد می شود.

🔴 **شرکت در بنیادهای خیریه و موسسات:** موسسات زیادی هستند که اقدام به کارهای خیر می کنند. عضو شدن در این موسسات کمک

شایانی به فرد و احساس ارزشمندی و مفید بودن را در او تقویت می کند. احساس مهم و ارزش بودن همان چیزی است

که همه انسان ها در هر مقطع سنی به آن نیاز دارند، از بدو کودکی تا پایان میان سالی.

🔴 **روابط موثر با همسر:** کم شدن دغدغه های فرزندان یکی از موهبت هایی است که والدین نباید

آن را دست کم بگیرند حالا که آن ها خودشان مراقب خود هستند، این بهترین زمان برای توجه

به روابط زناشویی بهتر است. در این شرایط زن و مرد باید به روابط خود ناشطی و چندان بیخشنود و

زمان بیشتری را کنار هم بگذرانند. مثلا مسافرت های دو نفره و برنامه ریزی هایی که یادآور دوران خوش آشنایی و

فاستونی ایرانی

کتوشلوار ۹۵ هزار تومان

انواع مانتو زنانه ۵۸ هزار تومان، انواع لباس مجلسی زنانه ۳۸ هزار تومان

انواع شلوار کتان، جین و پارچه ای مردانه ۲۸ هزار تومان، انواع تیشرت ۱۸ هزار تومان

بلوار پیروزی / رضاشهر / بین رضوی ۸ و ۱۰ **فروشگاه تولیدی بزرگمهر ۰۹۱۵۴۷۷۹۳۸۲**