

Articles from Ramamental

อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ

2011-11-12 17:11:05 admin

อัญชลี จมพภูจามิกร ผู้รวบรวมและเรียบเรียง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สเปญ อุ่นอนงค์
ผู้ให้คำปรึกษา

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในวัยนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เริ่มอ่อนแอลงและเชื่องช้า ร่างกายเสื่อมโทรม บ้างรายมือเท้าสั่นการทรงตัวไม่ดี ปรับตัวกับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมอง หลงลืมง่าย ความจำไม่ดี แต่เหตุผลและความสุขุมรอบคอบอาจจะยังคงที่
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ อารมณ์ไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย มักเอาแต่ใจตัวเอง โกรธง่าย ชอบบ่น แต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย
4. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ส่วนมากก็มักจะฝากจิตใจไว้กับวัดและยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง บ้างรายอาจต้องหาเลี้ยงชีพอยู่หรือเลี้ยงดูลูกหลานในบ้าน จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกๆหลาน ซึ่งก็ช่วยให้มีความสุขเพลิดเพลิน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี
2. ปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง
3. การเกษียณอายุต้องออกจากหน้าที่การงาน และไม่มียานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่ตนเองไร้ค่า หมดศักดิ์ศรี
4. การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความว่แหว
5. การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันครอบครัวมักแยกอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดาย ใจหดหู่ ไม่ได้รับการดูแล ขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์
6. ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่องในอดีตด้วยความเสียดายและคิดถึง ปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว และวิตกกังวลต่ออนาคต

การปรับตัวให้มีความสุขให้วัยสูงอายุ

1. เตรียมใจยอมรับความรู้สึกสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสีย สมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัว บางครั้งก็ต้องอยู่ตามลำพังคนเดียว
 2. ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งลวงเลยไป หรืออดีตด้วยความวิตกกังวล
 3. อย่าคิดว่าอายุทำให้คนอื่นเลิกเคารพตัวท่าน
 4. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาขอคำแนะนำจากคนอื่นบ้าง
 5. ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนัก ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง
 6. ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก ปริมาณต้องจำกัด การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี
ปีละ 2 ครั้ง
 7. ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็กๆน้อยๆเพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น
ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม
 8. ในขณะที่ยังทำงานมีรายได้ ก็ควรออมทรัพย์ไว้เพื่อฉุกเฉินใช้จ่ายในวัยสูงอายุจะได้ ไม่ลำบาก และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น จะได้พึ่งตนเองได้
 9. ไม่เก็บตัว แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว ควรร่วมวงสนทนากับเพื่อนๆและผู้อื่นที่มีอายุอ่อนกว่าจะช่วยทำให้สังคมของผู้สูงอายุกว้างมากขึ้น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆในสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ไม่คับข้องใจมากนัก
 10. การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ ประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกกาลเทศะและเหมาะสม กับอายุ
 11. ไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซึ่งจะช่วยให้อื่นและ ลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและอยากเข้ามาใกล้ซิด
12. ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน
1. ลูกหลานญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้อย่างมีความสุข ยิ่งขึ้น โดยให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุ และช่วยให้ท่านมีความภาคภูมิใจ เช่น เวลามีปัญหาอาจไปขอคำปรึกษาจากท่าน
ไม่ดูถูกเหยียดหยามท่าน ให้การเลียงดูและดูแลท่าน คอยถามไถ่ เวลาท่านไม่สบายพาไปหาหมอ ช่วยดูแลจนหายจากเจ็บไข้ ท่านจะได้รู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัว ยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นใจ และสามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในวัยสูงอายุได้ดีขึ้น

ในปัจจุบันรัฐบาลและสังคมได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุมาก

โดยได้จัดให้วันที่ 13 เมษายน เป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”

เพื่อเป็นการตอบแทนคุณงามความดีของท่านที่ได้ทำประโยชน์ ให้แก่สังคมมาช้านาน

โดยการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราขึ้นตามภาคต่างๆ บริการด้านสาธารณสุข แก่ผู้สูงอายุ
คือให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป
ฟรีโดยไม่คิดมูลค่าและส่งเสริม ให้โรงพยาบาลต่างๆ
จัดตั้งบริการคลินิกผู้สูงอายุขึ้น บริการตรวจสุขภาพฟรี
และชุมนุมผู้สูงอายุเพื่อให้ความรู้ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม ร่วมกัน
มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจะเห็นว่าสังคมไม่เคยทอดทิ้งผู้สูงอายุเลย
และเห็นความสำคัญของท่านมาก ฉะนั้นจึงมีความภาคภูมิใจในความมีอายุของท่านเถิด
ส่วนลูกหลานก็ควรแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุโดยการเลี้ยงดูเอาใจใส่ดูแลท่าน
ก็จะช่วยให้ท่านปรับตัวต่อปัญหาต่างๆได้อย่างมีความสุข
ส่วนผู้สูงอายุก็ควรทำตนให้เป็นทีเคารพรักของลูกหลานให้ความอบอุ่นใจ
ความสบายใจแก่ลูกหลานด้วยการไม่สร้างความลำบากใจให้แก่ลูกหลาน ไม่จู้จี้ขี้น
ไม่เรียกร้องความสนใจและความเอาใจใส่มากเกินไป
พยายามช่วยเหลือตัวเองเท่าที่จะทำได้ก็จะช่วยให้
ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
ยามใดที่ลูกหลานรู้สึกไม่พอใจผู้สูงอายุก็ลองนึกถึงกลอนบทนี้ดู
ซึ่งก็คงพอจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้บ้าง

พ่อแม่แก่เด๋า

อ. สุนทรเกตุ

พ่อแม่ก็แก่เด๋า
จำจากเจ้าไม่อยู่นาน

จะพบจะพองนาน
เพียงเสี้ยววานของคืนวัน

ใจจริงไม่อยากจาก
เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน

แต่ชีพมิทนทาน ย่อมร้าวรานสลายไป

ขอเถิดถ้าสงสาร
อย่ากล่าวขานให้เข้าใจ

คนแก่ชราวัย ผิดเปลอไพลเป็นแน่นอน

ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาหาร

ให้กินและให้นอน คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ

เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย

ร้องให้ยามป่วยไข้
ได้ใครเล่าช่วยปลอบปรน

เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่ แม่เหนื่อยกยอทยอมทน

หวังเพียงให้ได้ผล เต็มโตจนสว่างาม

ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้คิดทุกยาม

ใจแท้มีแต่ความ
หวังติดตามช่วยอวยชัย

ต้นไม้ที่ไถ่ฝิ่ง
มีหรือหวังอยู่นานได้

วันหนึ่งคงล้มไป ทิ้งฝิ่งไว้ให้หวังเวง



Ramamenthal

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email