

كيف يمكن التعامل مع كبار السن في ظل جائحة كورونا لتجنيبهم الاكتئاب؟



العين: منى البدوي

في ظل الجائحة وما فرضته من ضرورة الالتزام بالإجراءات الاحترازية والوقائية للحد من انتقال العدوى بكوفيد-19، بات كبار السن الذين يعاني غالبيتهم أمراضاً مزمنة تجعلهم من الفئات المعرضة لمخاطر مضاعفات الإصابة بفيروس كورونا، تحت تأثير ضغط نفسي بسبب محدودية الزيارات والخوف من الإصابة بالفيروس وغيرها من الأمور التي قد تجعل المُسن عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ولاحظ عدد من تتضمن أسرته أفراداً من فئة كبار السن أنهم يبدوون أكثر تشوشاً واضطراباً، بالإضافة إلى عدم التوازن أو قلة الشهية للطعام أو النوم لفترات طويلة وعدم الرغبة في تبادل الأحاديث أحياناً.

طرحت أميرة عبد الله أخصائية نفسية وتربوية عدداً من النقاط التي يجب أخذها في الاعتبار من قبل الأبناء والأحفاد عند التعامل مع كبار السن خلال الجائحة لتجنيبهم التعرض للقلق والخوف والتوتر وبالتالي الوصول إلى مرحلة الاكتئاب.

- إشعارهم بأهميتهم في حياتنا وضرورة المحافظة على صحتهم وسلامتهم.

- توعيتهم بطرق مبسطة حول أهمية اتباع الإجراءات الاحترازية والوقائية وضرورة الالتزام بها للحفاظ على سلامتهم .
- تخصيص وقت للجلوس معهم وعدم الانشغال عنهم خلال الوقت المحدد لهم بالهاتف المتحرك أو القيام بأعمال ومهام خاصة.
- بث الطاقة الإيجابية والطمأنينة والتفاؤل في نفوسهم من خلال تبادل أحاديث محببة لديهم وعدم تعريضهم بكثافة للمعلومات المتعلقة بالجائحة للتخفيف من حدة القلق والتوتر لديهم.
- عدم الإفراط في قطع التواصل مع الأشخاص المقربين منهم ومساعدتهم أو تعليمهم استخدام وسائل التواصل الحديثة في إجراء مكالمات مرئية مع الأصدقاء المفضلين لديهم وذلك بهدف التقليل من الأوقات التي يكونون فيها بمفردهم دون ونيس.
- فتح قنوات تواصل لهم مع أشخاص يثقون بهم للبحث بمخاوفهم المتعلقة بالجائحة.
- الارتقاء بدور القوى العاملة في الرعاية الصحية في الحفاظ على صحتهم.
- مساعدتهم أو مشاركتهم في عمل تمارين الاسترخاء مثل التمدد أو التأمل.
- المحافظة على النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، ومحاولة القيام ببعض الأنشطة الأخرى المحببة لهم.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب التدخين