

بنام خداوند جان و دلی

سالادی و سلامت روانی

نویسنده: الناز حاجی یوسفی



کتابخانه ملی و اسناد ملی ایران

سرشناسه	: حاجی یوسفی، الناز، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: سالمندی و سلامت روانی / نویسنده و گردآورنده الناز حاجی یوسفی.
مشخصات نشر	: تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۱۲۱-۷
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
موضوع	: سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	: Older people -- Mental health
موضوع	: سالمندان -- روان شناسی
موضوع	: Older people -- Psychology
رده بندی کنگره	: ۴/RC۴۵۱
رده بندی دیویی	: ۹۷۶۸۹/۶۱۸
شماره کتابشناسی	: ۵۹۷۲۰۰۸

سالمندی و سلامت روانی

ناشر: انتشارات نسل روشن

نویسنده: الناز حاجی یوسفی

گرافیک و صفحه آرایی: طاهره پورهاشی

چاپخانه صحافی: نسل روشن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷-۶۲۲-۲۴۷۱-۲۱-۷

آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخرآزای، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴B

تلفن: ۶۶۹۵۳۱۳۶

www.nasleroshan.com Instagram: nasle_roshan Telegram: @nasleroshan

به نام خدا

انسان مثل گیاهی است که خشک شده و از بین می‌رود و تمام زیبایی‌های انسان نیز همچون گلی است که پژمرده می‌شود.

آری: گیاه خشک و پژمرده می‌شود و انسان نیز مانند گیاه از بین می‌رود اما تنها کلام، افکار و اسرار باقی می‌ماند.

انتشارات نسل روشن در تلاش است تا با ایجاد یک بستر مناسب در حمایت از مولفان و همچنین ماندگاری آثارها، آثار و افکار آن‌ها و با انتشار کتابی ارزشمند که از سطح علمی مطلوبی برخوردار باشد و با وظیفه‌ی انسانی و اعتقادی خویش عمل کند تا بتواند اثری سازنده را به عنوان میراث ناچر برای نسل روشن باقی گذارد.

فهرست

پیشگفتار	۹
فصل اول: سالمندی	۱۳
تعاریف	۱۳
سالمندان در جوامع مختلف	۱۶
سالمندان در فرهنگ های مختلف	۱۷
روند سالمندی - ایران از گذشته تا به امروز	۲۰
فصل دوم: زندگی سالمندان و شوه زندگی در سالمندی	۲۲
کیفیت زندگی چیست ؟	۲۳
تغذیه مناسب	۲۴
استرس	۲۴
تغییرات هنجار در دوران سالمندی	۲۵
اختلالات روانی	۲۵
ابعاد تغییرات هنجار در سالمندی	۲۶
الف) جسمانی و تغییرات حسی	۲۶
ب) شناختی	۲۸
پ) هیجانی	۲۹
ت) اجتماعی	۳۰
ث) رفتاری	۳۰
مهمترین چالش دوره سالمندی (آلزایمر)	۳۰
فصل سوم: نظریه های مختلف و مطرح شده پیرامون سالمندی	۳۲
الف - نظریه های زیست شناختی	۳۲
نظریه پیر شدن سلولی	۳۳
نظریه رادیکال آزاد	۳۳
ب- نظریه های روان شناختی	۳۴

۳۴	ج- نظریه‌های جامعه‌شناختی
۳۸	فصل چهارم: بهداشت و سلامت روان در سالمندی
۳۹	اهمیت حفظ سلامت روان در سالمندی
۴۰	نکاتی درخصوص سلامت روان سالمندان
۴۵	تعامل جسم و روان در سالمندی
۴۵	حفظ سلامت روان در سالمندان
۴۵	۱- کاهش استرس و اضطراب (دلهره و نگرانی)
۴۶	۲- محافظت از مغز و جلوگیری از صدمات آن
۴۶	۳- حفظ ارتباط اجتماعی
۴۶	۴- داشتن ارتباط معنوی
۴۷	علائم و نشانه‌های افسردگی در سالمندان
۴۷	تغییر خلق و خو
۴۷	فقدان احساس لذت
۴۷	تغییر عمده در اشتها یا وزن
۴۷	تغییر در الگوی خواب
۴۸	احساس بی‌ارزش بودن و احساس پوچ بودن
۴۸	افکار مربوط به مرگ
۴۸	فعالیت فیزیکی یا کلامی
۵۱	راهکارهایی برای درمان افسردگی سالمندان
۵۳	نیازهای سالمندان
۵۴	احتیاجات عاطفی
۵۴	احتیاجات معیشتی
۵۵	احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی
۵۶	برخی احساسات مشترک سالمندان
۵۷	سندرم آشیانه خالی چیست؟
۵۸	علائم
۵۸	علل

درمان ها	۵۸
فصل پنجم: نقش روابط اجتماعی در سلامت روان سالمندان	۶۱
حمایت اجتماعی و تعامل اجتماعی	۶۲
روابط دوستی	۶۵
فصل ششم: سبک زندگی سالم در دوران سالمندی از منظر علم روانشناسی	۶۷
سایر توصیه‌هایی برای ارتقا بهداشت و سلامت روان در سالمندان	۶۸
جلوگیری از انزودگی	۶۸
کاهش استرس و اضطراب	۶۸
انجام فعالیت به کافیه و نرم	۶۸
حفظ روابط اجتماعی	۶۹
انجام تمرینات ذهنی	۶۹
مراقبت از سلامت جسمی و رژیم غذایی	۷۰
اهمیت به معنویات	۷۰
داشتن فعالیت جنسی رضایت بخش	۷۰
سازگاری با تغییرات	۷۰
مروری بر نقش جامعه و خانواده در تأمین سلامتی سالمندان	۷۵
نقش سالمندان در خانواده	۷۸
فاصله نسل ها	۷۸
توانایی های سالمندان	۷۹
نیاز جامعه به سالمندان	۷۹
برکت وجود سالمندان	۷۹
خواسته های سالمندان	۸۰
نیازهای عاطفی سالمندان	۸۰
ضرورت ارتباط با سالمندان	۸۱
وظایف جوانان در برابر سالمندان	۸۱
سال های متانت و آرامش	۸۲
برخی از این یایدها و نبایدها به این شرح است:	۸۴

۸۴	 بایدها:
۸۵	 نبایدها:
۸۵	 استفاده از توانمندی سالمندان در تحکیم خانواده.....
۸۸	 برخی روش های درمانی برای درمان مشکلات روحی و روانی سالمندان.....
۸۹	 توصیه هایی برای رفاه حال و سلامت روانی در سالمندان.....
۹۲	 مزایای خانه سالمندان.....
۹۳	 انجمله مزایای مراکز سالمندی.....
۹۴	 نتیجه گیری.....
۹۵	 منابع و مآخذ.....