

ปรับความคิด

ปรับความคิด ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำคือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้บริหารจัดการใจให้เกิดสติ สมาธิ เช่น ฝึกการคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติ สมาธิ



การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข



ปรับตัวอย่างไรให้มีความสุขในวัยผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกบ

อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

โทร.0-3228-7339 www.nong-kob.go.th

สถานการณ์ของผู้สูงอายุทั่วโลกนั้น องค์การสหประชาชาติได้คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2050 หรือ พ.ศ.2593 จะมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็น 1 ใน 5 ของประชากรโลกทั้งหมด ในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ก็ได้คาดการณ์ว่า ประเทศไทยก็จะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยเช่นกัน โดยจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 10.3 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) ในปี พ.ศ. 2554 เป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปี พ.ศ. 2583 ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ควรให้ความสำคัญและเตรียมความพร้อมแต่เนิ่น ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้น เกิดได้จากร่างกายที่มีความเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเช่น ปลดเกษียณหรือออกจากงาน การแยกครอบครัวของลูกหลาน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ที่รุดหน้าไปไม่หยุดยั้ง หากปรับตัวไม่ทัน หรือรับมือการได้ไม่ดีพอ ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางจิตใจได้ โดยผู้สูงอายุสามารถ ปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง



ปรับกาย ปรับอารมณ์

ปรับกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงเช่นออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาที เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง

ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุขสนุกสนาน โดยเข้าร่วมการทำงานอดิเรกต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย ฯลฯ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข



ปรับใจ ปรับสมอง

ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจเช่น ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการใช้สื่อเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือทำกิจกรรมใหม่ๆ ในชุมชน หรือในสังคม

ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น พบปะเพื่อน ทำกิจกรรมฝึกความจำ เช่น เล่นเกม หมากกรุก ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข ไขคำ หรือฝึกเลี้ยงหลาน

