

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان معنوی در دوران سالمندی



سرشناسه	: صداقت قطب‌آبادی، سمیرا، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان معنوی در دوران سالمندی/سمیرا صداقت‌قطب‌آبادی.
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۵ص.
شابک	: ۲۱۰۰۰۰ ریال 2-21-6085-622-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: روان‌درمانی سالمندان
موضوع	: Psychotherapy for older people
موضوع	: سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	: Older people -- Mental health
موضوع	: روان‌درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Psychotherapy -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: سالمندان -- روان‌شناسی
موضوع	: Older people -- Psychology
رده بندی کنگره	: RC۴۸۰/۵۴/ص۴د۴ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۷۶۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۱۵۴۱۴

درمان معنوی در دوران سالمندی

سمیرا صداقت قطب آبادی



نام کتاب: درمان معنوی در دوران سالمندی
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۲
ویراستار: حکیمه زارع
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۲۱-۲
ISBN: 978-622-6085-21-2
قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز- پارامونت، ابتدای خ قصر دشت، کوچه ۱، پلاک ۱

انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا بخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

۱	مقدمه
۹	فصل اول: آشفتگی‌های روانی دوران سالمندی
۲۳	فصل دوم: اضطراب
۳۴	اضطراب مثبت و منفی
۳۶	دلایل اضطراب
۳۸	اضطراب در سالمندان
۴۰	فنون کاهش اضطراب
۴۳	فصل سوم: افسردگی
۴۷	انواع افسردگی
۴۹	علائم افسردگی
۵۱	دلایل افسردگی
۵۵	آسیب‌پذیری در افسردگی
۵۹	مدل شناختی افسردگی "بک"
۶۳	افسردگی در سالمندان
۶۷	فصل چهارم: استرس
۷۴	ارزیابی استرس
۷۸	راهبردهای رویارویی و سازگاری روان‌شناختی
۸۲	مهارت‌های مقابله با استرس در مدل جرابک
۸۳	راه‌های مقابله با استرس
۹۰	استرس در دوران سالمندی
۹۳	فصل پنجم: احساس تنهایی
۱۰۲	تفاوت احساس تنهایی و تنها بودن
۱۰۴	عوامل ایجادکننده احساس تنهایی
۱۰۶	احساس تنهایی از نظر اریک فروم
۱۰۹	فصل ششم: رضایت از زندگی
۱۲۱	عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی

۱۲۳	فصل هفتم: روان‌درمانی معنوی – مذهبی سالمندان
۱۲۹	روان‌درمانی معنوی
۱۳۲	لزوم مشاوره و روان‌درمانی معنوی
۱۳۶	انواع درمان‌های معنوی
۱۳۹	سخن آخر
۱۴۵	منابع

مقدمه

سالمندی، فرایندی اجتناب‌ناپذیر است که بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. این مرحله از زندگی با دامنه‌ی گسترده‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی ارتباط دارد که به از دست دادن استقلال و پایین آمدن کیفیت زندگی و سلامت روان منجر می‌شود (ماتی، گلدبرگ، سامباتارو و وینبرگر^۱، ۲۰۰۸).

در دهه‌های اولیه قرن بیستم، هرم‌های جمعیتی اکثر کشورهای دنیا به‌صورت مثلثی شکل بود؛ اما با پیشرفت‌های علمی و صنعتی و کنترل میزان باروری این هرم‌ها به شکل استوانه‌ای در اکثر کشورها درآمده است که این نشان از پیر شدن جمعیت دارد.

پیر شدن جمعیت عبارت است از افزایش روزافزون نسبت سالمندان و به بیانی دیگر عبارت از کاهش نسبت کودکان و جوانان و افزایش نسبت افراد بالای ۶۰ ساله و بالاتر است. کشور ما نیز یکی از کشورهای در حال توسعه از این تغییرات جمعیتی مستثنا نیست. به‌طوری که روند پیر شدن در کشور از رشد جمعیت سالمندی حکایت دارد (آرمان، ۱۳۹۳).

اصولاً جمعیت سالمند نیازمند توجه ویژه در مسائل مختلف است. افراد سالمند همان‌طور که از نظر جسمی، مستعد بیماری و ناتوانی‌های مختلف

^۱. Mattay, Goldberg, Sambataro & Weinberger

هستند، از نظر سلامت روان^۱ و آشفتگی‌های روانی^۲ نیز جزو گروه‌های آسیب‌پذیرند؛ بدین معنی که بعضی از آشفتگی‌های روانی در این دوره‌ی زندگی شیوع بیشتری دارد (افشار و صالحی، ۲۰۰۴). حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد مسن، مسائل روانی مهمی دارند (لانگرسول و سیلورمن،^۳ ۱۹۷۸). مهم‌ترین بیماری‌ها یا آشفتگی‌های روانی سالمندان به ترتیب عبارت‌اند از:

۱. اختلالات افسردگی

۲. اختلالات شناختی

۳. حالت اضطراب، استرس و ترس

۴. اعتیاد

۵. خودکشی (هاومن-نایس و همکاران، ۲۰۰۳)

افزایش سن، از دست دادن عزیزان و به ویژه همسر، دوری از فرزندان، ابتلا به بیماری‌های جسمی مزمن، مصرف داروهای مختلف، افت قوای شناختی و عوامل طبیعی و بیولوژی همگی از عواملی هستند که فرد سالمند را مستعد ابتلا به آشفتگی‌های روانی می‌کند (ستوده ناورودی، پورآقا رودبرده، کافی و پورنسایی، ۱۳۹۲).

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در سالمندان، بخصوص در میان زنان و از شایع‌ترین عوامل خطر خودکشی در آنان است که نزدیک به ۲۴ درصد خودکشی‌های موفق را شامل می‌شود (کاپلان و سادوک^۴، ۲۰۰۵؛ داویدیان، ۲۰۰۷).

1. mental health

2. psychological distress

3. Ingersoll & Silverman

4. Kaplan & Sadock

شیوع اختلال افسردگی در بررسی‌های مختلف در کل جامعه ۱ درصد بوده است و این در حالی است که ۲۴ درصد جمعیت سالمندان از افسردگی تحت بالینی رنج می‌برند (رینالدز^۱، ۱۹۹۶؛ استیفنز^۲ و همکاران، ۲۰۰۰). نتایج پژوهش گوناگون حاکی از آن است که یک‌سوم از مراجعان سرپایی سالمند از آشفتگی‌های روانی رنج می‌برند. اضطراب و استرس نیز یکی از مسائل شایع در دوران سالمندی است؛ زیرا این دوره مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانایی‌ها است.

به عبارتی سالمندان و به‌ویژه آن‌هایی که در مؤسسات سالمندی زندگی می‌کنند، به علت کاهش اعتمادبه‌نفس، نقصان فعالیت و حرکت، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و ابتلا به بیماری‌های مزمن در معرض استرس و اضطراب بیشتری قرار دارند (چاب^۳، ۲۰۰۱؛ لانگ و استین^۴، ۲۰۰۱). شیوع اضطراب در سالمندان از ۴ تا ۶ درصد در نوسان است (فونیتز و کاک^۵، ۱۹۹۷). از سویی زمانی که افراد سالمند در معرض سطح بالایی از استرس قرار می‌گیرند، بروز بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های تنفسی و قلبی افزایش می‌یابد و عملکرد ایمنی آنان سرکوب می‌شود که به همین دلیل توجه به آشفتگی‌های روان‌شناختی و سلامت روانی آنان بسیار حائز اهمیت است (سارا، روزماری و روشنو^۶، ۲۰۰۸).

هنگام بررسی بهداشت روانی سالمندان، نمی‌توان احساس انزوای آنان را از نظر دور داشت (زنجیران، کیانی، زارع و شایقان، ۱۳۹۴). احساس تنهایی^۷،

1. Reynolds
2. Steffens
3. Chop
4. Lang & Stein
5. Fuentes & Cox
6. Sara, Rosemarie & Rohsenow
7. Loneliness