

سالمندان جزء گروه آسیب پذیر هستند جهت حفظ سلامت روان سالمندان اقدامات زیر را انجام دهید :

۱. حفظ روال عادی زندگی و کارای همیشگی : تا جایی که میشه اجازه بدید کارهای روزه مره شون رو مثل همیشه انجام بدن مثلا اگه عادت دارن صبح زود بیدار شن نماز بخونن یا پیاده روی کنن (اگه شرایط اجازه میده) نذارید اینا تغییر کنه
۲. غذای همیشگی : سعی کنید برنامه غذایی شون مثل قبل باشه تغییر ناگهانی تو غذا هم می تونه اذیتشون کنه وبله اندازه کافی آب بنوشن و غذا بخورن
۳. ارتباط و گوش دادن و حرف زدن : سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند باهاشون حرف بزنید ازشون بپرسید حالشون چگونه؟ نگران چی هستند؟ شاید دلشون بخواد در مورد ترسهاشون یا نگرانی هاشون حرف بزنن شما فقط گوش بدید لازم نیست حتما راه حل بدید
۴. تماس تصویری /تلفنی : اگه ازشون دور هستید حتما هرروز باهاشون تماس تصویری یا تلفنی بگیرید ارتباط منظم حتی صوتی با آنها را حفظ کنید دیدن چهره عزیزاشون اونها را خیلی آرومشون می کنه.اونها را تشویق به ارتباط با همسایگان و دوستان کنید.
۵. سالمندان را از اخبار بد دور نگه دارید، اخبار بد استرس زا هست سعی کنید جلوی تلویزیون یا رادیو اخبار را پیگیری نکنید یا گوشی را دستشون ندید که اخبار منفی ببینن
۶. منابع خبری معتبر را در اختیارشون قرار بدید و گوش دادن به اخبار و پیگیری کردن آن را محدود کنید مثلا به یک یا دوبار در روز
۷. توصیه به یکسری فعالیتهای آرام بخش و حمایت بخش انجام شودمانند :
 - خواندن دعا و مناجات و توکل به خداوند
 - شنیدن موسیقی های آرام بخش خیلی می تونه حالشون را خوب کنه
 - فعالیتهای سرگرم کننده و بازی های فکری مانند : شطرنج، حل کردن جدول و پازل، اینکار ذهن را فعال نگه می داره
 - انجام کارهای دستی که دوست دارن مانند بافتنی، نقاشی یا هر کاردیگه که می تونن انجام بدن
 - تماشای برنامه های مورد علاقه
 - فعالیتهای ساده مانند مطالعه کتاب یا فعالیتهای فیزیکی سبک مانند پیاده روی ، رفتن به پارک
 - نفس عمیق بکشد تا شماره ۴ بشمرد و سپس به آرامی آن را از دهان خارج کند
۸. قصه گویی و خاطره گویی: ازشون بخواید خاطراتشون رو تعریف کنن
۹. امنیت و آرامش حس امنیت: بهشون بگید شما کنارشون هستید و مراقبشون هستید
۱۰. محیط آرام : محیط خونه رو تا جایی که میشه آروم نگه دارید سروصدا و شلوغی زیاد باعث استرسشون میشه
۱۱. خواب کافی: مطمئن باشید به اندازه کافی می خوابن خواب خوب برای سلامت روان خیلی حیاتیه

۱۲. توجه به نیازهای جسمی و نیاز به داروها : حواستون باشه داروهاشون رو سر وقت مصرف کنن و به میزان کافی داروهاشون را تهیه کنید

۱۳. شرکت دادن سالمندان: در تصمیم گیریها و گفتگوهای خانوادگی، اونها را نادیده نگیرید و در گفتگوهای خانوادگی شرکت نقش داشته باشن. این کار حس ارزشمندی بهشون میده

۱۴. مدیریت استرس خودتون : مراقبت از خود یادتون باشه اول باید حال خودتون خوب باشه اگه خسته یا عصبی باشید نمی تونید بخوبی کمکشون کنید