

No Health Without Mental Health
سلامتی، بدون سلامت روان ممکن نیست



مراقبت سلامت روان دوران سالمندی



دکتر ابوالفتحی ممتاز
دکترای تخصصی سلامت سالمندان و فلوشیپ سلامت روان
هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی



اهداف کارگاه



تعریف سلامت روان سالمندان

نکات خاص در کار حوزه سلامت روان سالمندان

باورهای اشتباه در مورد سالمندی

ملاحظات ارزیابی سالمندان

تعریف سلامت روان



طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی

"سلامت روان وضعیتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌های خود را درک می‌کند، می‌تواند با تنش‌های طبیعی زندگی مقابله کند، به طور موثر کار کند و قادر به کمک به جامعه خود باشد»

شور و شوق زندگی داشتن بجای علائم بیماری‌ها

کیفیت زندگی

سازگاری

نکات خاص و چالشهای کار با سالمندان



- نگرش کارکنان به سالمندی
- کلیشه های سالمندی
- ترس از سالمندی
- تفاوت سنی بین ارائه دهندگان و دریافت کننده خدمات
- تعریف و شاخص های سلامت روان در سالمندان
- اولویت های آموزش و موضوعات
- کیفیت زندگی مهمترین شاخص ارزیابی
- ارزیابی سالمندان
- مهارت های لذت بخش نقاشی اصلاح سر
- انگ داروهای روانپزشکی
- ارتباط با سالمندان
- پذیرش وسائل توانبخشی

موضوعات مهم حوزه سلامت روان سالمندان



- بازنشستگی
- سازگاری
- بیماری
- وابستگی
- مردن و مرگ
- انتقال به مراکز نگهداری
- تنهایی
- سالمندآوری
- غربالگری خودکشی در سالمندان
- سلامت روان مراقبین
- احساس تنهایی
- نشخوار فکری
- مدیریت هیجان

ویژگیهای افراد در کار با سالمندی



☞ Active listening

گوش دادن فعالانه

☞ Empathy

رابطه همدلانه

☞ Non-judgmental attitude

نگرش غیر قضاوتی

☞ NO: The Righting Reflex

میل ذاتی به اصلاح امور

انتقال و انتقال متقابل در حوزه سالمندان



انتقال Transference

از دست دادن همسر می تواند به انتقال روابط عشقی به درمانگر منجر شود

انتقال معکوس Reverse transference

در آن سالمند ، درمانگر را به عنوان فرزند خود می داند و با او ارتباط برقرار می کند و نقش والد را برای درمانگر بر عهده می گیرد. ممکن است درمانگران این تعامل را تحقیر کننده یا حمایت کننده بدانند و از واژگونی نقش ظاهری احساس ناراحتی کنند

انتقال فرزندی Filial transference

بیمار سالمند با درمانگر به عنوان یکی از فرزندانشان سر و کله می زنند و در این نقش تضادهای ناخودآگاه را به صورت خشم، بخاطر برآورده نشده با مراقبت یا احساس گناه ناشی از ناکامی های زودهنگام در نقش والدین بروز می دهند

انتقال متقابل Countertransference

پیچیدگی یا مزمن بودن مسائل دوران سالمندی می تواند درمانگر را به سمت این نگرانی بی جهت سوق دهد که سالمندان به آنها وابسته شوند و برخی به خاطر ترس از وابستگی سالمند ، تمایل خود برای کار با سالمندان از دست بدهند

باورهای اشتباه در مورد سالمندی



1. نمی توان به سالمندان کار جدیدی آموزش داد
2. سالمند شدن خیلی ترسناک است
3. سالمندان از خدمات مشاوره ای استقبال نمی کنند
4. مداخلات انتزاعی مثل کنترل افکار برای سالمندان مفید نیست
5. پیر شدن مترادف بیماری است
6. کار با سالمندان آدم را افسرده می کند
7. مداخلات درمانی برای سالمندان ، هدر دادن منابع است
8. سالمندان نیازهای جنسی ندارند

ترس از سالمندی و سالمند شدن

Fear of Aging



Gerascophobia ❧

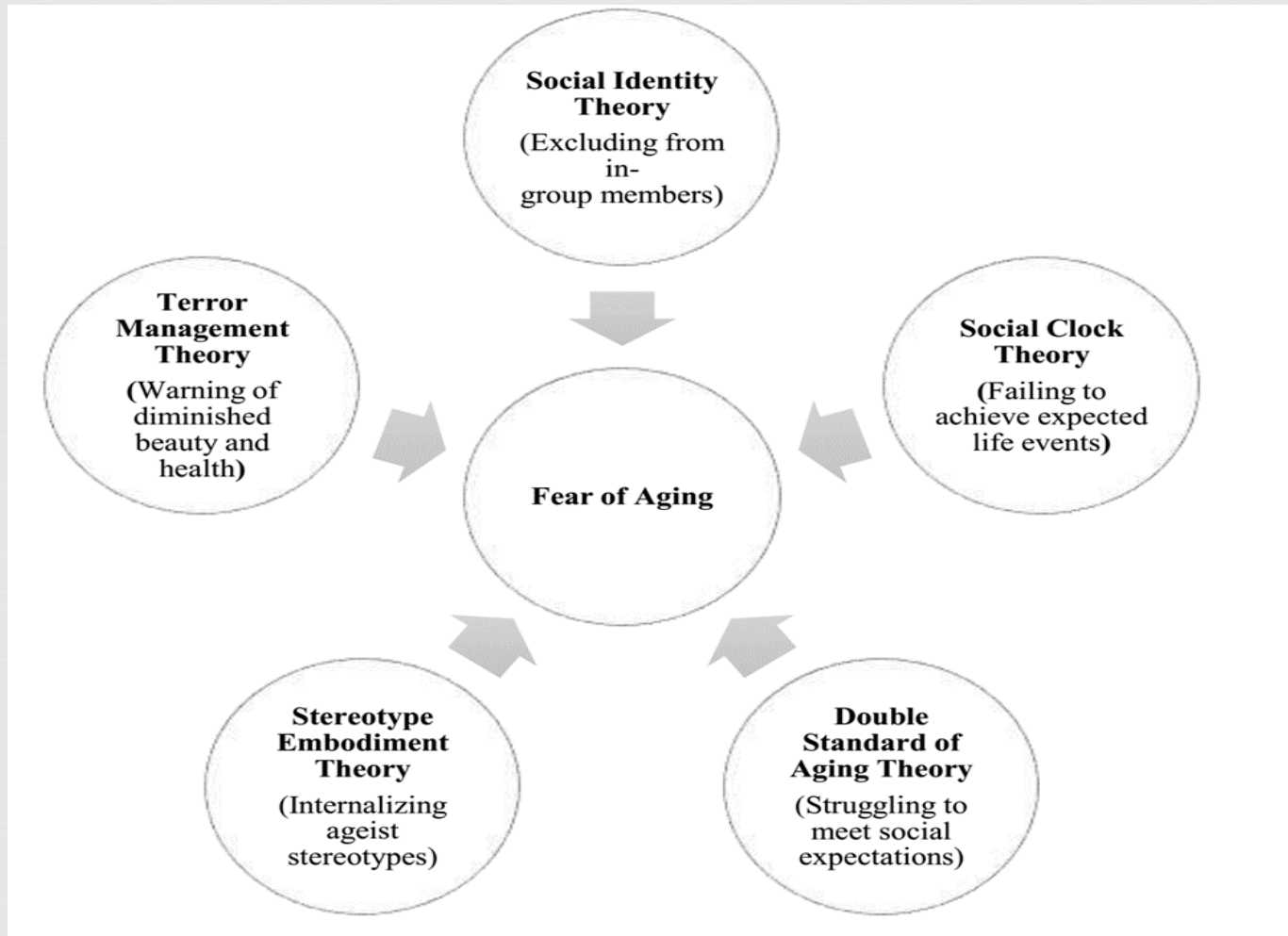
ترس از بالا رفتن سن ❧

Gerontophobia ❧

ترس از بالا رفتن سن ❧

ترس از افراد سالمند ❧

Why Do People Fear of Aging?



Fear of aging Model , Developed by Momtaz YA

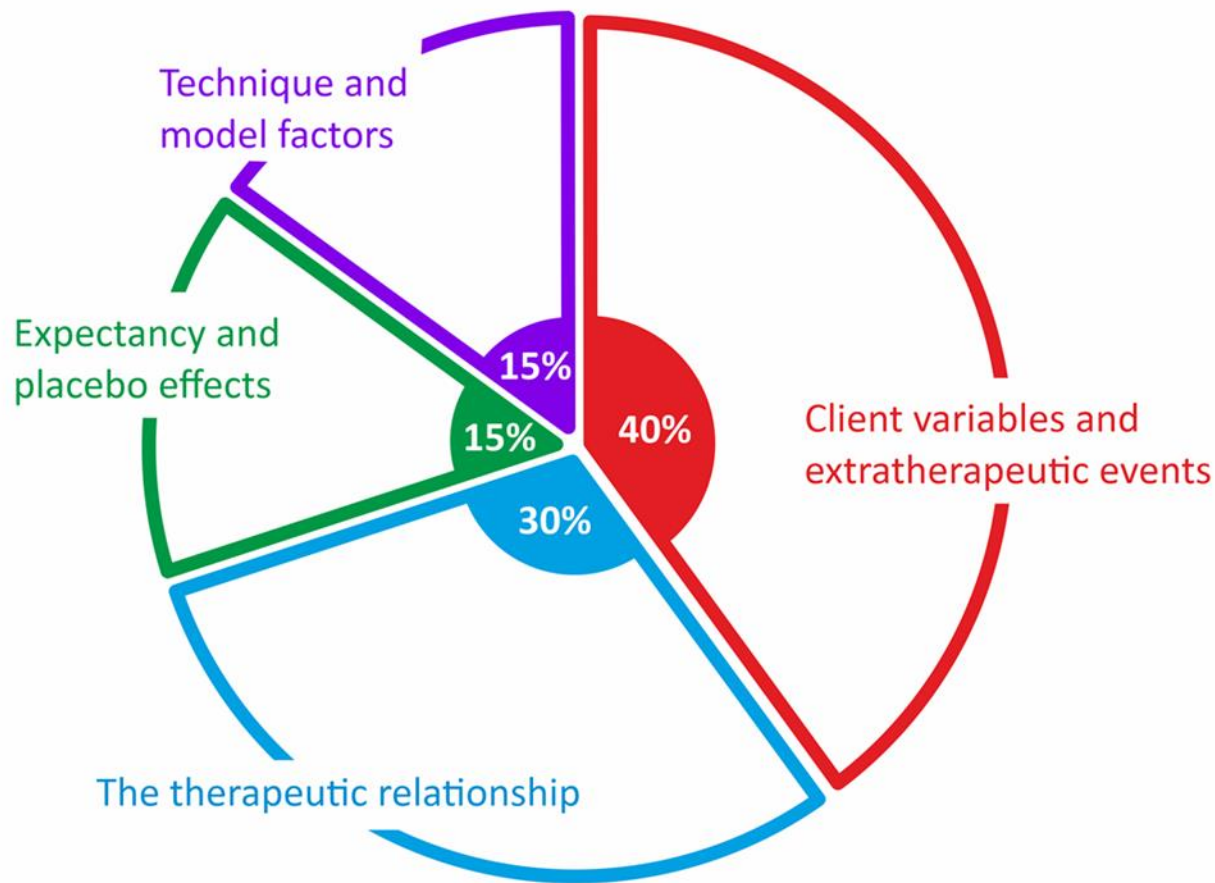


تفاوت سنی بین ارائه دهنده و گیرنده خدمت

نکات ویژه در ارتباط با سالمندان



- ✧ خودداری از بکار بردن هر کلمه ی القاء کننده اختلاف سنی
- ✧ خودداری از بکار بردن واژه هایی مثل پدر/مادر
- ✧ با نامی که مراجع دوست دارد وی را صدا کنید
- ✧ خودداری از تشویق های کودکانه و بدون دلیل
- ✧ پرسیدن سن یکی از موانع ارتباطی است



From work by Michael Lambert 1986

یک نمودار پای شکل (pie chart) مایکل لمبرت : سهم روش و تکنیک در نتیجه‌ی درمان ۱۵ درصد، سهم ارتباط درمانی ۳۰ درصد، سهم متغیرهای مراجع ۴۰ درصد و سهم انتظارات مراجع ۱۵ درصد است.

مقایسه روش های مختلف روان درمانی در سالمندان



Psychotherapy	Effectiveness %	Acceptability %
Life review therapy	75.8	78.4
Combined psychotherapy	67.6	58.3
Cognitive therapy	44.4	58.7
Cognitive behavior therapy	70.3	51.6
Mindfulness	64.9	55.3
Behavioral activation therapy	61.1	9.3

ارزیابی موفق سالمندان



❧ ارزیابی موفق سالمندان به دو عامل بستگی دارد

❧ محتوای مصاحبه

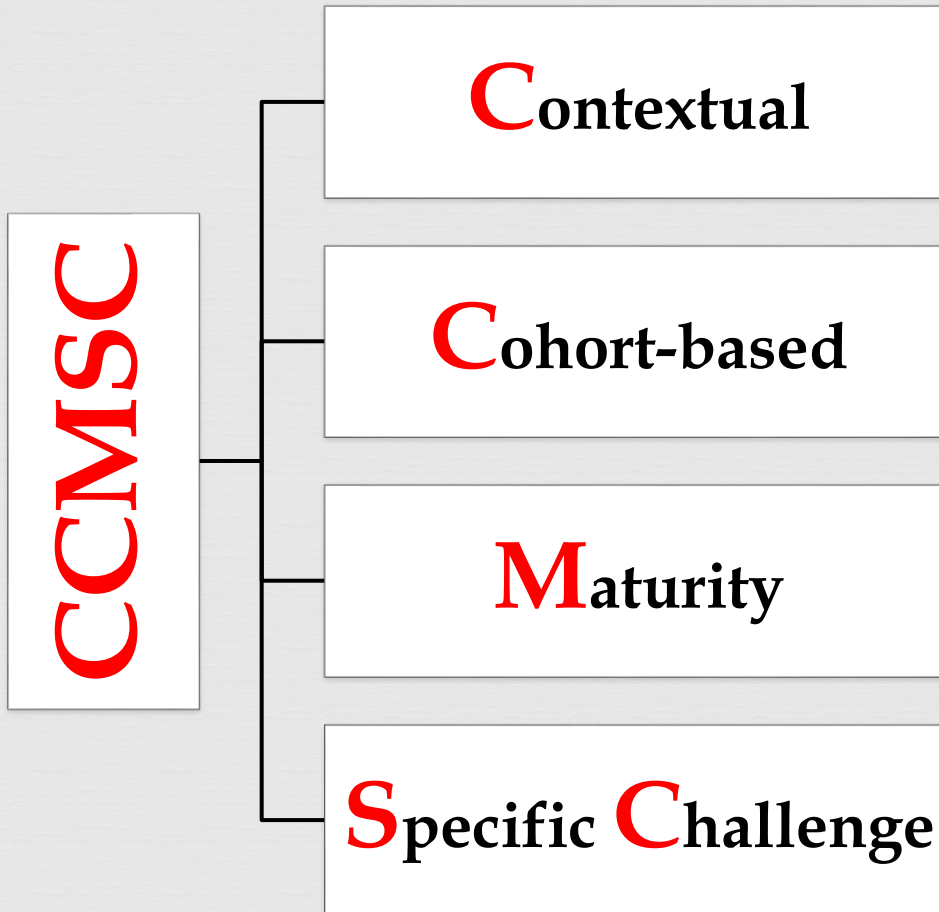
❧ روش اجرا

❧ CCMSc Model

❧ CALTAP Model

The CCMSC Model

Developed by
Knight, 1996
A **framework for
thinking about
tailoring and
adaptation** of any
therapy system to
work with older
adults



Psychological
assessment
with older
adults is
**more
specialized**
than are
psychological
interventions

- when interviewing with older adults some factors should be considered
- when working with older adults some adaptations are needed

Emotion Regulation

تنظیم هیجان



تنظیم هیجان عبارتست از تعدیل یا حفظ یک هیجان در راستای اهداف فرد. یعنی فرد قادر باشد در مواقعی که لازم است هیجانش را کم یا زیاد یا حفظ کند

تنظیم هیجان، به معنی حذف هیجان نیست

افراد دچار اختلال دو قطبی یا شخصیت های ناپایدار که بصورت شدیدی با مشکل بد تنظیمی هیجان روبرو هستند

اجزاء هیجان

Trigger /
Situation

- یک عامل شروع کننده که میتواند بیرونی یا درونی باشد

Attention

- مسئله توجه در آن وجود دارد و باید بر آن واقع توجه کرد

Appraisal

- تعبیر و تفسیری که بر روی آن توجه شکل میگیرد

Response

- پاسخ به تعبیر و تفسیر پاسخ روانی مثل اضطراب و یا پاسخ فیزیولوژیک مثل افزایش ضربان قلب و یا پاسخ رفتاری داده میشود

درمان مرور زندگی Life Review Therapy



رابرت باتلر : مرور زندگی یک فرآیند ذهنی طبیعی است. که با بازگشت تدریجی به آگاهی از تجربیات گذشته، و به ویژه، تجدید حیات درگیری های حل نشده مشخص می شود

مشاهده کرد که مرور زندگی یک عملکرد طبیعی از مرحله زندگی یک فرد مسن است و به "وظیفه روانشناختی مهم معنا بخشیدن به زندگی ای که یک فرد زندگی کرده است" می پردازد

باتلر (1963) می گوید که مرور زندگی می تواند به افراد کمک کند تا بهتر با روند پیری و تبعات ناشی از آن سازگاری پیدا کنند

مرور زندگی از نظر طبیعی، فرایند یادآوری گذشته برای رفع تنش های گذشته و ایجاد توازن در زندگی فرد است

درمان مرور زندگی



درمان مرور زندگی عمدتاً به رویکردهای روان‌درمانی وجودی و انسان‌گرایانه مرتبط است.

هدف: این روش شامل بازتاب بر تجربیات زندگی فرد است و معمولاً با افراد سالمند برای کمک به یافتن معنا و حل تعارضات استفاده می‌شود.

پایه‌های نظری:

وجودگرایی: بر یافتن معنا در زندگی و مواجهه با مسائل مرگ و هویت تأکید دارد.

روانشناسی انسان‌گرا: بر رشد شخصی و اهمیت درک روایت زندگی فرد تأکید می‌کند

درمان مرور زندگی



عناصر کلیدی

✧ بازتاب Reflection: افراد را تشویق می‌کند تا رویدادهای مهم زندگی و تأثیر آنها را بررسی کنند.

✧ یافتن معنا Meaning: به افراد کمک می‌کند تا از تجربیات خود معنا بگیرند و پذیرش و درک بیشتری پیدا کنند.

✧ پردازش عاطفی Emotional Processing: اجازه می‌دهد تا احساسات مربوط به تجربیات گذشته ابراز و پردازش شود.

کاربرد

✧ در حوزه سالمندی و با افرادی که با تغییرات زندگی یا مسائل پایان زندگی مواجه هستند، استفاده می‌شود.

✧ این درمان می‌تواند در ارتقاء سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی مفید باشد.



مرور زندگی Life Review



فرد تجربیات گذشته خود را فرا می‌خواند، به آن فکر می‌کند، آن را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و با هدف دستیابی به خودشناسی بیشتر در عمق آن فرو می‌رود

مرور زندگی روشی است که به مرور تمام وقایع زندگی شخصی از اولین خاطرات تا زمان حال می‌پردازد و شامل ارزیابی معنای تجارب زندگی می‌شود

مرور زندگی یک فرایند هدایت‌شده‌ی خاطره‌پردازی است که در آن درمانگر به بیمار کمک می‌کند که خاطرات خودش از مراحل متوالی زندگی را سازماندهی و ارزیابی کند



ادینبرگ مرور زندگی را فرایندی می‌داند که در آن فرد تلاش می‌کند حوادث آزاردهنده زندگی‌اش را از منظری متفاوت ببیند و با بینش جدیدی که پیدا می‌کند، به آن حوادث خاتمه می‌دهد

طبق نظریه باتلر، زمانی که فرد با مرگ و میر خود روبرو می‌شود، فرآیند بررسی زندگی به طور جهانی اتفاق می‌افتد. شدت و تاکید بر سر و سامان دادن به زندگی، حل تعارضات و بازگشت به آگاهی از تجربیات گذشته در دوران پیری بسیار چشمگیرتر است. با گذشت زمان و کاهش سلامتی، افراد مسن نادیده گرفتن موضوع مرگ و میر را از دست می‌دهند

مرور زندگی باتلر

با افزایش سن، افراد
شروع به نگاه کردن
به زندگی خود می
کنند

روند نگاه کردن به زندگی، تجربیات گذشته و درگیری
های حل نشده به طور بالقوه می تواند باعث ناراحتی فرد
شود.

پریشانی کمتر و رضایت بیشتر برای سالمندان و تکمیل
وظیفه روانشناختی مهم یعنی معنا بخشیدن به زندگی که
در آن زندگی کرده است



❧ روش مرور زندگی بر پایه هشت مرحله روانی- اجتماعی نظریه اریک اریکسون مبتنی است.

❧ اریکسون مرور زندگی و خاطرپردازی در مرحله‌ی هشتم را حیاتی می‌داند. مرور زندگی به افراد سالمند کمک می‌کند تا به یکپارچگی خود دست یابند و از ناامیدی اجتناب ورزند.

❧ بر اساس نظریه‌ی اریکسون مرور زندگی می‌تواند به فرد سالمند در پذیرش خودش و چرخه‌ی زندگی منحصر به فردش بدون ذره‌ای ندامت و پشیمانی کمک کند. فرایند مرور زندگی با کمک به افراد برای یکپارچه سازی خاطرات زندگی به صورت یک کل معنادار و ایجاد یک نگاه مسالمت‌آمیز به گذشته، حال و آینده انجام می‌شود

معرفی کتاب



کتاب مرجع کامل روانپزشکی کاپلان-سادوک سالمندان مترجم : دکتر سیدیاسر موسوی
ندوشن, دکتر فائزه غلامیان ; انتشارات ابن سینا

مشاوره با سالمندان مبانی و کاربردها. نویسنده: جان بلاندو. مترجم: دکتر مهشید فروغان
، آیدا قائم مقام فراهانی ; انتشارات ارجمند.

کتاب "مبانی و ارزیابی سلامت روان سالمندان" تالیف: دکتر یداله ابوالفتحي ممتاز و
همکاران، در 515 صفحه در فرآیند چاپ انتشارات

کتاب سلامت روان در دوران سالمندی / وزارت بهداشت

روان تندرست باشید
ترحم هرگز، احترام آری



دکتر ابوالفتحی ممتاز
دکترای تخصصی سلامت سالمندان و فلوشیپ سلامت روان
هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
09016962134