

۱۴۹۳/۱۲/۱۶

بسم الله الرحمن الرحيم

معنسا درماني
احساس تنزاي و اضطراب مرگ در سالمندان

تأليف:

دکتر حسن توزنده جاني
شيما عراقيان
عضو هيأت علمي دانشگاه آزاد اسلامي واحد نيشابور

سرشناسه : عراقیان ، شیما، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور : معنادرمانی: احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان /
تالیف شیما عراقیان، حسن توزنده جانی.

مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۹۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۸۰۰۰۰ ریال ۲-۱۷-۰۱۷-۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

شناسه افزوده : توزنده جانی، حسن، ۱۳۴۴ -

رده بندی کنگره : RC۴۸۹ ۱۳۹۵ ۴ع۶م/

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشماره ملی : ۴۵۰۳۲۲۴

نام کتاب: معنا در ماننی: احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان

مؤلفان: دکتر حسن توزنده جانی، شیما عراقیان

ناشر: انتشارات گیوا

مدیر مسئول: محمد صدیق سپهری

صفحه آرای: محمد حصاری

طرح جلد: آریتا گوهری

نوبت چاپ : اول

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۶

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک : ۲-۱۷-۰۱۷-۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۵.....	مبانی نظری مربوط به سالمندی
۱۵.....	تعاریف سالمندی
۱۷.....	نظریه‌های مطرح شده پیرامون سالمندی
۱۷.....	نظریه‌های زیست‌شناختی
۱۹.....	نظریه‌های روان‌شناسی
۲۰.....	نظریه‌های جامعه‌شناختی
۲۳.....	آسیب‌شناسی‌های اجتماعی
۲۵.....	اختلالات روانی سالمندان
۲۶.....	اختلالات عاطفی سالمندان
۲۷.....	افسردگی
۲۷.....	خودکشی و رفتارهای زیان‌آور
۲۸.....	هیپو کندری یا خود بیمار انگاری
۲۹.....	واکنش‌های پارانوییدی
۳۰.....	واکنش‌های اضطرابی
۳۰.....	اسکیزوفرنی
۳۱.....	مکانیسم‌های دفاعی سالمندان
۳۳.....	اختلالات عضوی مغز

- ۳۴..... سندروم مغزی برگشت پذیر
- ۳۵..... سندروم مغزی مزمن
- ۳۵..... جنون پیری یا بیماری الزایمر
- ۳۶..... رمان اختلالات روانی سالمندان
- ۳۷..... تشخیص
- ۳۷..... مداخله های روانی جسمی
- ۳۸..... دگرگونی های محاسنیست
- ۳۸..... شوک الکتریکی
- ۳۹..... روان درمانی فردی
- ۳۹..... روان درمانی گروهی
- ۴۰..... مراکز روزانه، شبانه، کانون های پذیرش و آسایشگاه ها
- ۴۱..... مبانی نظری احساس تنهایی
- ۴۷..... سبب شناسی احساس تنهایی
- ۵۰..... شیوه های مقابله با احساس تنهایی
- ۵۱..... دلایل ایجاد احساس تنهایی
- ۵۱..... احساس تنهایی و منبع کنترل
- ۵۲..... احساس تنهایی و روابط بین فردی
- ۵۳..... مبانی نظری اضطراب مرگ
- ۵۴..... نظریه های مربوط به ترس و اضطراب مرگ

- ۵۴..... نظریه روانکاوی
- ۵۶..... دیدگاه اصالت وجودی
- ۵۷..... نظریه کنترل وحشت
- ۵۸..... نظریه تابع
- ۵۹..... مدل ماریت با مفهوم
- ۶۰..... نظریه ارنست کر
- ۶۰..... نظریه کاستن بام
- ۶۲..... نظریه کلاین
- ۶۲..... نظریه لانگر
- ۶۴..... عوامل مؤثر بر اضطراب مرگ
- ۶۴..... سن و اضطراب مرگ
- ۶۵..... جنس و اضطراب مرگ
- ۶۶..... مذهب و اضطراب مرگ
- ۶۷..... سلامتی و اضطراب مرگ
- ۶۸..... رضایت از زندگی و اضطراب مرگ
- ۶۸..... مبانی نظری رویکرد معنادرمانی
- ۷۳..... بی‌کامی وجود
- ۷۴..... تهی‌زندگان
- ۷۵..... معنای زندگی

عصاره وجود	۷۵
معنای عشق	۷۶
معنای رنج	۷۶
زندگی گذران	۷۷
روان معنادرمانی	۷۸
پیشانی جمع	۸۰
ایمان و اندیشه	۸۰
روان درمانی انسانی شده	۸۱
فهرست منابع	۸۹

مقدمه

یکی از رویدادهای مهم دوران زندگی سالمندی است. سالمندی مرحله خاصی از زندگی انسان است. در قرن اخیر، به لحاظ پیشرفت‌های اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی- درمانی و... هم از میزان مرگ و میر کاسته شده است، و هم بر طول عمر افراد افزوده شده است. در نتیجه، شمار سالمندان در کشورهای مختلف جهان افزایش یافته است. سهم در محور توجهی در ترکیب جمعیتی کشورهای مختلف پیدا کرده است و به همین خاطر، اهمیت اجتماعی آنان در جامعه افزون‌تر شده است.

معنای سالمندی در جامعه امروز با آنچه ما می‌پنداشتند فاصله بسیار دارد. تصویری که شاید هنوز هم از بسیاری از افراد سالم در ذهن داریم، موجودی فرتوت، ضعیف و بیمار است، که فاقد توانایی است و در انزوا چیزی جز مرگ نیست. در حالی که اغلب سالمندان امروز به برکت تحولات علمی، اجتماعی و اقتصادی افرادی سالم و مشتاق مشارکت در امور خانواده و جامعه هستند و تنها گروه کوچکی ممکن است بیماری‌های شدید ناتوان‌کننده مبتلا شوند.

طبق نظر اریکسون^۱، افراد سالمند می‌توانند خودشان و موقعیت سنی‌شان را بپذیرند و احساس کنند که زندگی آن‌ها به طور کلی در ارتباط با دیگران رضایت

بخش است و یا این که افسوس گذشته را بخورند و در باره آینده احساس ناامیدی کنند و از مرگ تا نقطه یاس بهراسند. متأسفانه، بسیاری از نشانه‌های پیری در سالمندی یا نادیده گرفته می‌شود و یا به عنوان جزئی از فرایند سالمندی کم اهمیت شمرده می‌شود. این غفلت می‌تواند مشکلات عدیده‌ای در دوره سالمندی به وجود آورد. در هر حال، درمان‌های پزشکی، مشاوره و روان درمانی می‌تواند در رهایی سالمندان از فشارات و فشارها سودمند باشد.

بهبود شرایط زندگی، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، افزایش طول عمر و امید به زندگی باعث بروز پدیده سالمندی در جوامع شده است و این افزایش جمعیت سالمندان نیازمند توجه به اهمیت‌های ارتقای سطح سلامتی، بهداشتی، اجتماعی، رفاهی و توانبخشی و در حقیقت بالا بردن کیفیت زندگی آنان شده است. از بعضی جهات پیر شدن عبارت است از یک فرایند تحول تدریجی و درک زندگی که به تدریج و به کمک تجربه به دست می‌آید.

فعالیت سالمند انباشته از جبران‌ها و جانشین‌ها است و آموخته‌هایی که پیران در اختیار دارند، بسیاری از صفات و خطوط زندگی آنان را تبیین می‌کند. بر اساس نظریه اریکسون، پیری آخرین مرحله زندگی است که فرد در آن گذشته را جمع‌بندی می‌کند. مجموعه تغییراتی که با افزایش سن به خصوص با نزدیک شدن به دوره سالمندی به وقوع می‌پیوندد، از قبیل مرگ فردی از نزدیکان، از دست دادن قدرت و نیز اهداف زندگی و نیز مهارت‌های جسمی و موقعیت اجتماعی به ایجاد مسائل خاصی در این دوره تحاماً می‌انجامد، که نیازمند توجهی ویژه شده است. این دگرگونی‌ها و نزدیک شدن به روزهای پایانی فشارهایی خاص را بر فرد سالمند

تحمل می‌کند، که از آن میان افسردگی و احساس تنهایی است. پژوهش فروغان، فراهانی و علی اکبری کامرانی (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که یک سوم از مراجعه کنندگان سرپایی به کلینیک‌های روان‌شناختی از اختلال روانی رنج می‌برند و اختلال‌های افسردگی، شناختی و اضطرابی به ترتیب فراوان‌ترین اختلال‌های روانی به شمار می‌روند.

هسته اصلی شناخت‌الایات عاطفی، احساس انزوا و تنهایی^۱ است. ما آدمیان موجودات اجتماعی هستیم به پشتیبانی، آرامش و اطمینان خاطری که در همکاری‌های گروهی از جانب دیگران فراهم می‌شود نیاز داریم و از راه در میان نهادن نگرانی‌های خود در گروه غالباً می‌توانیم مشکلات خود را واضح‌تر ببینیم. احساس تنهایی زمینه ساز افسردگی، موضوعی است، که سالمندان آن را به دلایل گوناگون از قبیل نقش‌های جسمی و از دست دادن نزدیکان و کم رنگ شدن ارتباطات تجربه می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد احساس تنهایی پدیده‌ای گسترده و فراگیر است و بر ۲۵ تا ۵۰ درصد کل جمعیت بالای ۶۵ سال در حساب سن و جنس تأثیر می‌گذارد.

سالمندی را معمولاً سن بالای ۶۵ سال بر می‌شمارند. در فرهنگ ما، با توجه به اهمیت خانواده و تعلقات خانوادگی و تأکیدی که اسلام بر احترام به سالمندان دارد، سالمندان انتظار دارند همان طور که فرزندان خود را حمایت کرده‌اند، فرزندان آن‌ها هم در سالمندی از آن‌ها مراقبت کنند. اما وقتی در آسایشگاه مقیم می‌شوند، انتظار

آنها برآورده نشده و در مواقعی دچار احساس تنهایی می‌شوند. ساکنان خانه‌های سالمندان در غیاب روابط گرم با اعضای خانواده مستعد افسردگی و بی‌معنایی در زندگی هستند. غالباً زندگی سالمندان در خانه‌های سالمندان با ناامیدی و فقدان معنا در زندگی همراه است.

گروه درمانی سالمندان فرصتی است برای حمایت متقابل و وسیله‌ای است، برای کمک به بیمار در کناران مدارا نمودن با استرس و سازش با منابع کاهنده زندگی. اعضای گروه طعم رفاقت‌های تازه‌ای را در زمان فقدان دوستان قدیمی به یکدیگر می‌چشانند و سالمندان فرصت تازه برای کمک به یکدیگر و بالابردن احترام و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند.

معنادرمانی^۱ روشی از رویکرد وجودی است که می‌تواند ساختار مفهومی را برای کمک به مراجعان جهت چالش‌ها یافتن معنا در زندگی آماده کند. فرانکل^۲ بر اساس کار بالینی و مطالعه نتیجه گرفت که فقدان معنا منبع اصلی استرس وجودی و اضطراب است. او روان رنجوری وجودی^۳ را به عنوان تجربه بی‌معنایی می‌داند، بنابراین، بر اساس نظر فرانکل درمان برای کمک به مراجعان است با معنایی را در زندگی‌شان پیدا کنند.

از نظر فرانکل راه‌های زیادی برای یافتن معنا وجود دارد: از طریق کار، از طریق

1- logotherapy

2- Frankle

3- existential neurosis

عشق، از طریق رنج و از طریق این که کاری برای دیگران انجام دهیم، می توانیم به معنا دست پیدا کنیم. سالمند در این دوره از حیات خود که به مرگ نزدیک می شود، نوعی از اضطراب مرگ^۱ را تجربه می کنند، اضطراب مرگ از جمله عواطفی است که زندگی روان شناختی انسان را به شدت متأثر می سازد و سلامت روانی انسان به میزان تسلط او بر این اضطراب است. بلسکی^۲ معتقد است که اضطراب مرگ مشتمل بر افکار، ترس ها، هیجانات های مرتبط با پایان زندگی است، این نوع ترس مفهومی چند بعدی است که هراس از فرایند مردن، هراس از مرگ زود هنگام، هراس از مرگ افراد مورد علاقه، هراس بیمارگونه از مرگ، هراس از تباهی، هراس از بدن پس از مرگ، هراس از مرده را در بر می گیرد. علو اهمیت اضطراب مرگ این موضوع در کشور ما به مثابه یک تابو در نظر گرفته شده است و با واپس زنی و مقاومت رو به رو شده است.

در سال های اخیر، ساختار معنی زندگی توسعه جدیدی پیدا کرده است و معنای زندگی به عنوان شاخص بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. داشتن معنا یا هدف در زندگی ارتباط مثبتی با عوامل روان شناختی دارد و منجر به سازگاری سالمندان رضایت از زندگی، احساس خوب روان شناختی، حمایت اجتماعی و دلیل زنده ماندن در آن ها می شود.

1- death anxiety

2- Belesky