

سالمندان بدخُلق

چرا افراد سالمند بدخُلق می‌شوند؟

ترجمه: دکتر محمدحسن هدایتی‌آمایی

متخصص داخلی - غدد

۴ بهمن ۱۴۰۳

از نظر آماری، شیوع تحریک پذیری در افراد مسن به همان اندازه افراد جوان است. در واقع مطالعات نشان می‌دهد که سالمندان به دلیل پدیده‌ای که به‌عنوان "اثر مثبت‌نگری" نامیده می‌شود، نسبتاً شاد و صبورند، زیرا مردم تمایل دارند بیشتر چیزهای خوب را به خاطر بسپارند تا چیزهای بد را. افراد در هر سنی ممکن است دچار طغیان عاطفی شوند، لیکن افراد سالمند به دلیل نقصان طبیعی در توان کنترل محرک‌های وارده، ممکن است بیش از افراد دیگر مستعد ابتلا به چنین وضعیتی باشند.

اگر عزیز سالخورده شما روزبه‌روز بدخُلق‌تر و ناخوشایندتر می‌شود، توجه داشته باشید که این وضع ممکن است همان ویژگی شخصیتی دائمی او نباشد، بلکه شاید نشانه بیماری تازه‌ای است. علت بدخُلقی پدر و مادر یا عزیز سالخورده شما ممکن است یک یا چند دلیل زیر باشد. یافتن دلیل (یا دلایل) وضعیت آنان، به همه شما کمک می‌کند تا زندگی‌تان در آرامش بگذرد و روابط‌تان بهتر شود.

۱- تغییرات هورمونی

اول اینکه با افزایش سن، سطح دوپامین کاهش می‌یابد و افراد مسن را مستعد افسردگی ناشی از کمبود دوپامین می‌کند. هم‌چنین خوب می‌دانیم کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، همراه با تغییرات جسمانی ناشی از آن می‌تواند زنان را تحریک‌پذیر، غمگین و مضطرب کند. مردان نیز دچار تغییرات هورمونی می‌شوند. کاهش تدریجی تستوسترون، معروف به آندروپوز، اغلب با عدم تعادل عاطفی و

همچنین با تغییرات جسمانی، شامل از دست دادن تناسب اندام، طاسی، اختلال نعوظ، افزایش وزن و غیره همراه است و همه این‌ها ارتباط فزاینده‌ای با افسردگی دارند.

زنان تمایل دارند "پائین افتادن خلق و خوی" خود را بروز دهند یا با درمیان گذاشتن آن با گروه حامی خود، با آن کنار بیایند؛ لیکن مردان تمایل دارند با ابراز خشم، افسردگی خود را پنهان نگه‌دارند و به همین دلیل اصطلاح "مرد پیر خشمگین" رواج یافته است.

۲- بیماری‌های جسمی و دردهای مزمن.

با بالا رفتن سن، بدن ما فرسوده می‌شود و دیگر نمی‌توانیم مانند گذشته کارها را انجام بدهیم. سالمندان اغلب دچار چندین بیماری‌اند، خوب نمی‌بینند، خوب نمی‌شوند و دستگاه ایمنی بدن‌شان هم ضعیف شده است و قلب و ریه‌شان هم به خوبی قبل کار نمی‌کند. درد، به خصوص درد مزمن، که خسته‌شان می‌کند و خواب را از آنان می‌گیرد، همگی وضع‌شان را بدتر می‌کنند. داروهائی متعددی که مصرف می‌کنند، به تنهائی یا با تداخل با یکدیگر، بر خلق و خوی فرد سالخورده تاثیر می‌گذارند و موجب نوسانات خلقی و طغیان‌های عاطفی می‌شوند.

۳- زوال عقل.

ثابت شده است که تغییرات خلقی از علائم اولیه بیماری آلزایمر است و در بسیاری از انواع زوال عقل، به ویژه با پیشرفت بیماری، تغییرات خلقی شایع است.

۴- تنهائی.

یک سوم از افراد مسن در ایالات متحده در انزوای اجتماعی و تنها هستند. این امر مخصوصاً در کسانی که تنها زندگی می‌کنند، شدید است و زمانی که حلقه دوستان‌شان کوچک‌تر می‌شود، حس می‌کنند چیزهای زیادی از دست داده‌اند. حتی زمانی که با سالمندان باهم زندگی می‌کنیم، به خاطر سبک زندگی پرمشغله و نداشتن وقت و فرصت، نمی‌

توانیم به قدر کافی در کنارشان باشیم، خوب به آنان توجه کنیم و با آنان وقت بگذرانیم، در این صورت هم، چنین وضعی نه تنها بر سلامت عاطفی آنان بلکه در نهایت بر مهارت‌های اجتماعی آنها نیز تأثیر می‌گذارد.

۵- جهان در حال تغییر.

پذیرش تغییر دشوار است. سالمندان حتی اگر بتوانند با تغییرات جسمانی خود کنار بیایند، باز باید خود را با نقش‌های اجتماعی چالش برانگیز تازه سازگار کنند. روزگار دوران بازنشستگی را سپری کنند، خود را با روال‌های دائماً در حال تغییر سریع تطبیق دهند، یاد بگیرند آن‌لاین وقت ملاقات بگیرند، صورتحساب‌ها را پرداخت کنند، مایحتاج خود را سفارش بدهند و ترتیب تحویل آن‌ها را تعیین کنند، کار با نرم‌افزارهای تازه را یاد بگیرند. در برخورد با ابزارهای الکترونیک دائماً در حال تغییر، سرخورده می‌شوند و حس می‌کنند گویا دیگر به این دنیا تعلق ندارند.

افراد وقتی به سن سالمندی می‌رسند، چیزهای زیادی را از دست داده‌اند: سلامتی، قدرت بدنی، آزادی، اقتدار، امنیت مالی، قدرت تحرک، همسر و/یا دوستان، محل زندگی، شغل ارضا کننده، و روابط اجتماعی. همه این‌ها روی هم انبار می‌شوند و توش و توان فرد را می‌گیرند. هرگاه آگاهانه به این نکات توجه بکنید و برخوردی همدلانه با عزیزان سالمند خود داشته باشد، می‌توانید آرامش را به آنان بازگردانید و امکانات نوینی برای آنان فراهم کنید.