

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۸ ▼ ۲۳	▲ ۳۳ ▼ ۲۴	▲ ۳۹ ▼ ۲۲	▲ ۳۸ ▼ ۲۴	▲ ۳۴ ▼ ۲۳	▲ ۳۱ ▼ ۲۳	▲ ۳۴ ▼ ۲۲	▲ ۳۳ ▼ ۲۴

سبک زندگی

مدیریت استرس و اضطراب در سالمندی

اجتماعی سالمندان را به خطر بیندازد.

تاب آوری؛ کلید مدیریت استرس در سالمندی

رئیس انجمن علمی طب سالمندی ایران با اشاره به اهمیت تاب آوری اظهار کرد: در ایران، سالمندی به از گذشته زنانه شده است و زنان سالمند به طور کلی در برابر مشکلات جسمی و روحی آسیب پذیرترند. از این رو، تقویت تاب آوری آنان برای ضروری است. تاب آوری؛ یک رویکرد فعال در مقابله با استرس است که کمک می کند افراد به صورت آگاهانه و خودخواسته اضطراب خود را مدیریت کنند.

وی در توضیح بیشتر افزود: فردی که تاب آوری خود را افزایش دهد، می داند که باید کمتر درگیر تنش های غیر ضروری شود؛ تنش ها به مسائل اقتصادی، اختلافات خانوادگی یا مشکلات دیگران بهر دازد و با استفاده از راهکارهای مؤثر، حار و روحی خود را بهبود بخشد.

استرس؛ زمینه ساز بیماری های قلبی و اختلالات جسمی

دلیلی با تأکید بر نقش استرس در بروز بیماری ها گفت:

اضطراب مداوم، عاملی مهم در ابتلا به بیماری های قلبی است. سالمندان که دچار استرس جدی می شوند، ممکن است افزایش فشار خون، تشنگ قلب، مشکلات گوارشی و اسهال، دیابت و ... را تجربه کنند.

راهکارهایی برای کاهش استرس و اضطراب در سالمندی

رئیس انجمن علمی طب سالمندی ایران برای کاهش استرس و اضطراب در سالمندان، چند راهکار عملی پیشنهاد کرد:

دوری از عوامل تنش زا

وی نخستین گام را کاهش مواجهه با تنش های غیر ضروری دانست و گفت: ترس از فرزند نا تالی ممکن نباید و دلیل سالمند خود را درگیر مشکلات شخصی شان کنند. از سوی دیگر، فرزند نا نباید مشغله های روزمره را بهانه ای برای غفلت از والدین بدانند. حتی یک تماس تلفنی کوتاه در طول روز می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش احساس تنهایی و اضطراب سالمندان داشته باشد.

رئیس انجمن علمی طب سالمندی ایران، با اشاره به عوامل استرس‌زای دوران سالمندی، بر لزوم تقویت تاب‌آوری و حمایت عاطفی از سالمندان تأکید کرد. دکتر احمد دلیری بیان اینکه اضطراب و استرس در دوران سالمندی اجتناب‌ناپذیر است، اظهار کرد: پس از همه‌گیری کرونا، میزان استرس و اضطراب در سالمندان به‌شکل قابل توجهی افزایش یافته است. علاوه بر این، دوران سالمندی و بازنشستگی به‌طور طبیعی با چالش‌هایی همچون از دست دادن همسر، دوستان، همکاران همراه است. همچنین در این دوره، فرزندان به دلیل ازدواج یا مهاجرت خانه را ترک می‌کنند که می‌تواند به احساس تنهایی سالمندان دامن بزند.

تنهایی، بیماری و پیچیدگی‌های سالمندی

وی با تأکید بر اینکه تنهایی در این دوران می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی و روانی شود، گفت: افزایش سن با مشکلات جسمی همراه است که در کنار تنهایی، شرایط را برای سالمندان پیچیده‌تر می‌کند. دکتر ترکیب می‌تواند سلامت جسمی، روحی، و روانی و

آموزش آشپزی

دسر انبه ژله آلبالو

مواد لازم:

انہ

تیسرے

بستن لوان ۹

شکر

ژله ی انبه

پودر زلاتین

رَبِّهِ ابْنِ بَابُو

Page 10 of 10

100%

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

[illegible][illegible][illegible]

سرپرستی روزنامه ایران در جزیره کیش

هفته نامه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

The screenshot shows the Kish TV website interface. At the top, there's a navigation bar with the Kish TV logo and the text "Kish TV". Below this, there's a search bar and a list of programs or news items. The main content area features several large thumbnails for different programs, including "اقتصاد کیش" (Economy of Kish) and "بازگشت حامی دانش بنیان مسترد جزئی" (Partial withdrawal of support for science-based return). The website is in Persian and includes various social media links and a contact form.

[illegible]

هفته نامه مناطق آزاد

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

هفته نامه اقتصاد قشم

☎ 076 - 444 4499

 eghtesadekishnews.ir

 Eghtesadkish

آدرس: کیش، خیابان فردوسی و پلاهای اداری مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵