Η Μοναξιά στους ηλικιωμένους μας

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 30 Δεκεμβρίου, 2023

Η μοναξιά είναι από τις συχνότερες δυσκολίες που εκφράζουν οι ηλικιωμένοι. Η δυνατότητά τους να επικοινωνούν με τους συγγενείς και φίλους και να συμμετέχουν στις παλιές τους δραστηριότητες είναι ότι καλύτερο για την ψυχολογία και την υγεία τους, αλλά αυτό δεν είναι πάντα εύκολο.

Οι ιδιαιτερότητες και οι συνθήκες ζωής στη μεγάλη ηλικίας, δεν ευνοούν την ανθρώπινη προσέγγιση όπως παλαιότερα. **Γνωρίζοντας τους παράγοντες που προκαλούν τη μοναξιά μπορούμε να την προλάβουμε αλλά και να την ανακουφίσουμε στους δικούς μας ή στους φίλους μας.** Αυτό έχει μεγάλη αξία, καθώς η μοναξιά, με τη κατάθλιψη που προκαλεί, επιβαρύνει τη ψυχική και τη σωματική υγεία. Μετατρέπει έναν λειτουργικό και ευδιάθετο άνθρωπο, σε καθηλωμένο και αδρανή, που νιώθει να κυλά η ζωή του χωρίς περιεχόμενο.

Δεν νιώθουν όλοι οι άνθρωποι στην ίδια ένταση αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα. Παίζει ρόλο η ηλικία, το φύλο και οι κοινωνικές συναναστροφές. Μελέτη αναφέρει ότι το 40% των ατόμων άνω των 65 ετών αισθάνονται μοναξιά και τα ποσοστά αυξάνουν με την ηλικία. Αυτό συμβαίνει γιατί οι αλλαγές που δημιουργούνται στη ζωή καθώς περνούν τα χρόνια, έχουν ως φυσικό επακόλουθο το περιορισμό στη ποσότητα και στη ποιότητα των σχέσεων.

Οι ηλικιωμένες γυναίκες αισθάνονται πιο συχνά μοναχικές από τους άνδρες. Είναι πιθανότερο να είναι χήρες, δεδομένου του μεγαλύτερου προσδόκιμου ζωής τους. Αλλά πέρα από αυτό εκφράζουν ευκολότερα με λόγια τη μοναξιά τους, οπότε αυτή είναι πιο αναγνωρίσιμη. **Οι άγαμοι άνδρες διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο** λόγω του περιορισμένου κοινωνικού τους κύκλου και τις λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κάποια δραστηριότητα. Οι άνδρες συνήθως εκφράζουν λιγότερο με λόγια τη δυσαρέσκειά τους.

Οι αλλαγές στη προσωπική ζωή δημιουργούν αίσθημα μοναξιάς. Η απώλεια

ή και η απλή απομάκρυνση στενών προσωπικών σχέσεων, του συζύγου, ενός παιδιού, αδελφού, φίλων της παιδικής ηλικίας, οι κακές ενδοοικογενειακές σχέσεις, η απώλεια συναδέλφων, σε συνδυασμό με την επιδείνωση της σωματικής υγείας επηρεάζουν πολύ τους ανθρώπους καθώς γερνούν. **Εάν έφυγαν από τη ζωή οι άνθρωποι που μεγάλωσαν μαζί και αποτελούσαν το "δικό τους κόσμο" και δεν υπάρχουν αντισταθμίσματα υποστήριξης, οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ξένοι και αταίριαστοι με το νυν περιβάλλον.**

Η μοναξιά στη μεγάλη ηλικία δεν εκφράζεται πάντα με λόγια. Εκδηλώνεται και με αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά. Παρατηρούμε στους δικούς μας μεταβολές (κυρίως παραμέληση) στην προσωπική τους υγιεινή και φροντίδα, και διαφοροποίηση στην κοινωνική τους συμπεριφορά, όλα σημεία που αντικατοπτρίζουν την αύξηση της μοναξιάς.

Συμπεριφορές ή ενδείξεις πως ένας δικός μας νιώθει μοναξιά είναι:

- Η δυσκολία στον ύπνο του και εάν έχει χάσει την όρεξή του.
- Το να αισθάνεται χωρίς λόγο "κουρασμένος" και να μην έχει διάθεση να ασχοληθεί με κάτι.
- Η παραμέληση της προσωπικής του υγιεινής
- Εάν επιδιώκει αύξηση ή αντίθετα έχει μειώσει την επικοινωνία και τη ζωντανή επαφή με φίλους
- Εάν περνά πολύ χρόνο μόνος του και δεν έχει ενδιαφέρον για κοινωνικές συναναστροφές
- Εάν παραπονείται για αίσθημα μοναξιάς, απομόνωσης ή έλλειψης των αγαπημένων του προσώπων
- Όταν μιλά συχνά και ανησυχεί για τα θέματα της υγείας του ή αναφέρεται στον δικό του θάνατο
- Εάν μιλά με αγνώστους μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου

Οι ηλικιωμένοι έχουν **δυσκολία να προσαρμοστούν** όταν αλλάζουν οι συνθήκες στην οικογένεια, το περιβάλλον ή προκύπτουν νέα δεδομένα. Σε αυτό συμβάλλει πολύ και **η μείωση των σωματικών τους δυνάμεων, τα νοσήματα που εμφανίζονται ή επιδεινώνονται και διάφοροι υπαρξιακοί προβληματισμοί που αναφύονται προς το τέλος της ζωής τους.**

Κάποιες αλλαγές της ζωής που ενδέχεται να δημιουργήσουν μοναξιά είναι:

- Αν αλλάξει η θέση εργασίας τους, αρχίσουν να εργάζονται από το σπίτι ή συνταξιοδοτηθούν.
- Εάν μετακομίσουν σε μια άλλη πόλη

- Εάν πεθάνει ο/η σύζυγος ή διαλυθεί μία προσωπική τους σχέση. Οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να ξεκινήσουν και να διατηρήσουν νέες σχέσεις, γενικά δυσκολεύονται σε κάθε νέο ξεκίνημα.
- Ο ηλικιωμένος μπορεί να έχει δυσκολίες στο χαρακτήρα ή στην υγεία του που κάνουν δύσκολο το να ζει και να συνεργάζεται με τους δικούς του ενώ άλλες φορές η δυσκολία αφορά στα μέλη της οικογένειάς του που δεν μπορούν να τον αποδεχθούν.
- Οι ηλικιωμένοι ενδέχεται να νιώθουν μόνοι τους ακόμη και εάν ζουν ανάμεσα σε άλλους, εφόσον δεν υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία με αυτούς.
- Στη μοναξιά συμβάλλει και η έλλειψη μεταφορικού μέσου καθώς και η οικονομική δυσκολία για τη συμμετοχή στις επιθυμητές δραστηριότητες

Μοναξιά και υγεία

Η μοναξιά μπορεί να εμφανίζεται παράλληλα και να επιβαρύνει άλλα υπάρχοντα ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, κυρίως την κατάθλιψη. Η μοναξιά χαλάει τη διάθεση, μειώνει την επιθυμία για συμμετοχή σε δραστηριότητες, δημιουργεί δυσκολία να επικεντρωθεί κάποιος σε μια συζήτηση, διαταράσσει τον ύπνο του, μειώνει την ενεργητικότητα και επηρεάζει την αυτοεκτίμησή του. **Φτάνουν κάποτε οι ηλικιωμένοι να πιστεύουν ότι δεν αξίζουν το χρόνο και το ενδιαφέρον των φίλων ή των μελών της οικογένειας. Αυτές οι αρνητικές αντιλήψεις τροφοδοτούν χειρότερα τη κοινωνική απομόνωση.**

Η **υγεία του εγκεφάλου** και **ο ύπνος** διαταράσσονται επίσης, κάτι που ενδεχομένως επιταχύνει τη **διαδικασία γήρανσης** και βάζει τους ηλικιωμένους σε μεγαλύτερο **κίνδυνο για άνοια και διαταραχές της μνήμης.** Η μοναξιά **δημιουργεί άγχος,** ειδικότερα κοινωνικό άγχος. Δηλαδή οι ηλικιωμένοι φοβούνται να αρχίσουν ή να συμμετάσχουν σε κάποιες κοινωνικές ευκαιρίες, καθώς ίσως πιστεύουν πως έχουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και γενικότερα **δεικνύουν χαμηλή αυτοπεποίθηση.** Αυτές οι σκέψεις τους κάνουν να αποφεύγουν ακόμη περισσότερο τις συμμετοχή τους στη ζωή.

Και τα σωματικά νοσήματα επιβαρύνονται με το αίσθημα της μοναξιάς. Οι καρδιακές παθήσεις χειροτερεύουν, αυξάνεται ο **κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο**, εμφανίζεται υψηλή **αρτηριακή πίεση,** οι ηλικιωμένοι οδηγούνται στη **παχυσαρκία,** εξασθενεί το **ανοσοποιητικό τους σύστημα** και αυξάνονται οι **τάσεις αυτοκτονίας**.

Υπάρχουν τρόποι να βοηθήσουμε στη μοναξιά της μεγάλης ηλικίας;

Βεβαίως και υπάρχουν τρόποι, οι οποίοι αξίζει να κινητοποιηθούν ώστε ο ηλικιωμένος να ζει μια ζωή ευτυχισμένη με βάση τις δικές του ανάγκες και δυνατότητες!

Ας βοηθήσουμε καταρχήν τον αγαπημένο μας ηλικιωμένο να γνωρίσει ή να κρατήσει τον σύνδεσμό του με την εκκλησία! Έχει παρατηρηθεί πως όσοι είναι πνευματικά συνδεδεμένοι με την Ορθόδοξη Εκκλησία και την ενορία τους, δεν νιώθουν μοναξιά. Η συμμετοχή στη θεία λατρεία, οι εκδηλώσεις, τα διακονήματα στο χώρο της εκκλησίας, η επικοινωνία με τον πνευματικό πατέρα, δημιουργούν ένα ασφαλές καταφύγιο και προσφέρουν αίσθημα γνήσιας συμπαράστασης. Αλλά ακόμη και όταν δεν υπάρχουν κοντά οι άνθρωποι, **ο χριστιανός δεν νιώθει μόνος του. Υπάρχει ο Θεός, η Παναγία, οι άγιοι που είναι γι΄αυτόν οι δικοί του, οι φίλοι του, είναι αδελφοί, όλοι αγαπημένοι, με τους οποίους επικοινωνεί πνευματικά και παρηγορείται με την προσωπική προσευχή.** Δίνουν λοιπόν οι ιδιαιτερότητες της μεγάλης ηλικίας την ευκαιρία να πλησιάσουμε και να συμφιλιωθούμε περισσότερο με τον Πατέρα μας, που ίσως μας περίμενε μια ζωή να Τον προσεγγίσουμε. Η παρουσία Του είναι το καλύτερο αντίδοτο στη μοναξιά της μεγάλης ηλικίας και όχι μόνον!

Ο χρόνος της μοναξιάς του ηλικιωμένου μπορεί να κάνει και ένα σπουδαίο καλό! Του δίνει την ευκαιρία να κάνει μια ανασκόπηση της ζωής του και να ετοιμαστεί πνευματικά για τη μεγάλη συνάντηση με τον Δημιουργό μας! Αυτή η ανασκόπηση μπορεί να οδηγήσει στην μετάνοια και αποκατάσταση των σχέσεών του με Εκείνον αλλά και με τους συνανθρώπους που ενδεχομένως αδίκησε! Αυτό που ίσως δεν κατάφερε ως τώρα μπορεί να το επιτύχει μέσα στις ώρες της «μοναξιάς» και να γεμίσει τη ψυχή του από την γαλήνη της ζωντανής παρουσίας του Θεού!

Επιπρόσθετα, μπορούμε να προτείνουμε και κάποιες άλλες απλές στρατηγικές και ιδέες που ίσως απαλύνουν και αυτές την αίσθηση της απομόνωσης, τη κακή διάθεση και τα άλλα πολύπλοκα συναισθήματα. Κάποιες από τις δραστηριότητες αφορούν σε όσα μπορούν να κάνουν οι ηλικιωμένοι, ενώ άλλες εντάσσονται στην υποστήριξη από το περιβάλλον και τους ανθρώπους γύρω τους.

Μερικές απλές συνήθειες των ηλικιωμένων μπορούν να περιορίσουν την απομόνωσή τους. Έχει αξία για τα μοναχικά άτομα,

Να παραμένουν σε επικοινωνία όσο μπορούν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Αυτό μπορεί να γίνεται με προσωπικές επισκέψεις, με ένα τηλεφώνημα, μέσα από καθημερινές δραστηριότητες πχ βοήθεια προς άλλα μέλη της οικογένειας, αλλά και μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Να βοηθούν άλλους που έχουν ανάγκη. Όσο έχουν τη δυνατότητα να συμπαρίστανται σε άτομα που έχουν ανάγκη, για να έχουν την χαρά της επικοινωνίας, της προσφοράς, να εισπράττουν ευγνωμοσύνη, αλλά και την ευλογία του Θεού, και την βέβαιη ελπίδα πως θα λάβουν και εκείνοι συμπαράσταση στην ανάγκη τους.

Να διαλέξουν μια ευχάριστη ή χρήσιμη δραστηριότητα, και να τη βάλουν στο καθημερινό πρόγραμμά τους.

Να κάνουν μία βόλτα σε εξωτερικούς χώρους: Αυτή μπορεί να είναι μικρά διαλείμματα για να περπατήσουν ή να καθίσουν στο μπαλκόνι και να πάρουν λίγο αέρα. Το να βγουν έξω αυξάνει τις πιθανότητες να συναντήσουν κάποιους φίλους τους. Ακόμη και λίγος χρόνος σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να κάνει θαύματα.

Μεγάλη χαρά δίνει ένα μικρό ζωάκι, που προσφέρει αίσθηση συντροφιάς και αγάπης.

Σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή και το τακτικό πρόγραμμα ύπνου: Η κατανάλωση θρεπτικών γευμάτων βοηθά να αισθάνεται κάποιος καλύτερα και περιφρουρεί την υγεία του. Το πρόγραμμα στον ύπνο μπορεί να βοηθήσει να κάνει πιο εύκολο και ξεκούραστο τον ύπνο. **Η άσκηση** μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διάθεσης και της υγείας τους.

Τέλος, είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι **να αξιοποιούν το χρόνο που είναι μόνοι τους** με μια δραστηριότητα που θεωρούν εποικοδομητική. **Οι μικροδουλειές, το διάβασμα και κυρίως η προσευχή και η επικοινωνία με το Θεό,** είναι πολύτιμες δραστηριότητες που προσφέρουν σωματικό αλλά κυρίως πνευματικό όφελος.

Πώς μπορεί το περιβάλλον να υποστηρίξει έναν αγαπημένο ηλικιωμένο που είναι μόνος του;

Ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να χαρακτηρίζει τη προσέγγισή μας είναι να μην επικρίνουμε τις αδυναμίες του, ούτε να είμαστε περίεργοι για αυτές. Οι διαταραχές μνήμης, τα «άκαιρα» λόγια, η ακράτεια στα ούρα ή τα κόπρανα, οι αδυναμίες συνεργασίας, οι δυσκολίες του χαρακτήρα, είναι δεδομένες και εμείς οφείλουμε να «δούμε» πέρα από αυτά, πώς θα σταθούμε δίπλα του. Δεν ευθύνεται πάντα για αυτά ο ίδιος, ίσως δεν έχει τον έλεγχο, πρόκειται για συνέπειες των ασθενειών και της γήρανσης. Ας σκεφτούμε πως οι επόμενοι σε αυτή τη θέση ίσως είμαστε εμείς.

Στη προσπάθειά να μειώσετε τη μοναξιά ενός μοναχικού ηλικιωμένου, επιδιώξτε:

- **Να υπάρχει τακτική επικοινωνία** μαζί του αυτοπροσώπως ή μέσω διαδικτύου. **Όσο πιο τακτική επαφή** έχει ένας ηλικιωμένος με τα αγαπημένα του πρόσωπα, τόσο λιγότερες πιθανότητες να νιώθει μοναξιά. Μπορεί να πάτε μαζί μια βόλτα, να βγείτε για φαγητό, να παίξετε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, να συζητήσετε τα τελευταία νέα, να τραγουδήσετε, να ψάλλετε.
- **Προσκαλέστε τον στο σπίτι σας, ιδιαίτερα σε μια γιορτινή μέρα,** για να αλλάξει περιβάλλον και να αισθανθεί τη φροντίδα σας!
- **Δώστε του την άνεση της επικοινωνίας με εσάς** και μοιραστείτε λίγο τη ζωή σας με τη δική του στο μέτρο του δυνατού!
- **Εντάξτε τους δικούς σας ηλικιωμένους στην οικογενειακή σας ζωή, στο μέτρο του εφικτού!** Τίποτα δεν είναι καλύτερο για τον ηλικιωμένο από το να βλέπει τους δικούς του, να συμμετέχει και να μοιράζεται μαζί τους έστω και λίγες στιγμές! Η χαρά κρατά πολύ περισσότερο από την ώρα που θα διαρκέσει η επικοινωνία αυτή και έχει ανεκτίμητη αξία και ευλογία!
- **Βοηθήστε τον στις μετακινήσεις:** Προσφερθείτε να πάρετε τον ηλικιωμένο αγαπημένο σας όπου επιθυμεί ή υπάρχει ανάγκη, εάν δεν μπορεί να οδηγήσει, να περπατήσει ή να χρησιμοποιήσει τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Βοηθήστε τον να πάει στην εκκλησία, σε μία γιορτή, στο γιατρό, σε ένα φίλο του.
- **Εξυπηρετείστε τους ηλικιωμένους να προσεγγίσουν τα μέλη της οικογένειάς τους**: Το να δώσετε σε έναν ηλικιωμένο την ευκαιρία να συνδεθούν με τα εγγόνια, τονώνει το ηθικό τους καθώς μοιράζονται γνώσεις, δεξιότητες, ιστορίες, χόμπι και πάθη με τη νεότερη γενιά.
- **Βοηθήστε τους να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους:** Βοηθήστε τους να ετοιμάσουν φαγητό, να καθαρίσουν το σπίτι ή να ασχοληθούν με την προσωπική τους φροντίδα.
- **Διδάξτε τους να χρησιμοποιούν τη τεχνολογία:** Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να αισθάνεται άσχημα όταν δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τις εφαρμογές του κινητού του. Προσφερθείτε να τους διδάξετε πώς να χρησιμοποιούν τα smartphone ή τους υπολογιστές τους για να παραμένουν σε επαφή με εσάς και τους φίλους τους.
- **Συμμετέχετε με εκείνους σε ευχάριστες δραστηριότητες:** Δώστε λίγο χρόνο για να μάθετε τι μπορεί να εμπνεύσει και να κινητοποιήσει ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.
- **Βοηθήστε να αντιμετωπίσουν τυχόν προβλήματα ακοής και όρασης.** Αυτές οι αισθήσεις εξυπηρετούν κατά κύριο λόγο την επικοινωνία και είναι πολύ βοηθητικές στην αντιμετώπιση της μοναξιάς.

Τελικές σκέψεις

Η μεγάλη ηλικία, με την ωριμότητα που τη συνοδεύει είναι μία από τις πολλές ευλογίες του Θεού. Ωστόσο συνοδεύεται και από κάποιες δυσκολίες όπως είναι το αίσθημα της μοναξιάς. Οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι έχουν τη δυνατότητα να βοηθήσουν τον εαυτό τους, αλλά έχει μεγάλη αξία και η δική μας συμπαράσταση. Βοηθά πολύ η ένταξη της δικής τους ζωής στη δική μας στο μέτρο του εφικτού. Αυτή απαιτεί λίγη μόνο δική μας προσπάθεια και κυρίως καλή πρόθεση και αποφασιστικότητα. Αναγνωρίζοντας τους παράγοντες που δημιουργούν την κοινωνική απομόνωση και αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια στην επικοινωνία, βελτιώνουμε την συναισθηματική τους κατάσταση, την ικανοποίηση από τη ζωή, την υγεία τους, και παίρνουμε την ευχή τους ως πολύτιμη παρακαταθήκη για τα δικά μας γηρατειά.

Πηγή επιστημονικών στοιχείων: https://www.choosingtherapy.com/loneliness-seniors/

(Πηγή: «Μαμά Μπαμπάς και Παιδιά»)