کد خبر: ۲۷۹۱۴۶
یکشنبه ۸ فروردین ۱۴۰۰ ۱۰:۵۳

سیما فردوسی در گفتگو با پرسون؛

نقش کلیدی خانواده در دوران بازنشستگی &#۴۷; افسردگی کمتر به سراغ بانوان بازنشسته می آید

بسیاری بر این باورند که وقتی بازنشسته می‌شوند، می‌توانند به راحتی هر کاری را که دوست دارند انجام دهند اما حقیقت این است که اگرآمادگی لازم برای بازنشسته‌شدن وجود نداشته باشید این دوران به یکی از کسل کننده‌ترین و تکراری‌ترین روزها و سال‌های زندگی تبدیل خواهد شد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به جای اینکه فقط تعطیلات آخر هفته را در خانه باشید، هر روز در خانه خواهید بود و این موضوع برای بسیاری از مردم غیرقابل هضم و غیرقابل باور است و به این ترتیب چون نمی‌توانند باور کنند که بازنشسته شده‌اند، در نتیجه افسردگی‌های شدید و مزمن به سراغ شان خواهد آمد.
این در حالی است که بازنشستگی آغاز یک زندگی آسوده به حساب می آید؛ برای اینکه بدانیم چه راهکارهایی وجود دارد تا این دوران را با آسودگی وکیفیت بیشتر بگذرانیم گفتگویی با دکتر سیما فردوسی روانشناس حوزه خانواده انجام داده ایم.

خانواده نقش حمایتی در دوران بازنشستگی دارد

بازنشستگانی که بخواهند در طول روز در خانه بمانند و فعالیت و سرگرمی نداشته باشند افسردگی به سراغ شان خواهد آمد که در این زمینه نقش خانواده بسیار مهم است و خانواده ها باید در این خصوص از لحاظ روحی و رفتاری و روانی مراقب باشند و به نوعی خانواده نقش حمایتی را در این زمینه باید داشته باشد.

او در این باره گفت: بازنشستگی دورانی است که ویژگی های متفاوتی با دوران دیگر زندگی دارد؛ البته فرد بازنشسته به خصوص آقایان به دلیل اینکه در مدت زمان مشخصی فعالیت بیرون از خانه داشته اند به یک باره بخواهند در مدت زمان طولانی تر در خانه حضور داشته باشند احساس می کنند که دیگر کارآمدی در جامعه ندارند و جایگاه اجتماعی ندارند و این اقدام از لحاظ روحی بسیار تاثیر می گذارد و بازنشستگان را به مرز افسردگی می کشاند، این اتفاق طبیعی است، البته این اتفاق برای همه افراد جامعه به یک شکل رخ نخواهد داد.

این روانشناس حوزه خانواده افزود: بازنشستگانی که بخواهند در طول روز در خانه بمانند و فعالیت و سرگرمی نداشته باشند افسردگی به سراغ شان خواهد آمد که در این زمینه نقش خانواده ها بسیار مهم است و خانواده باید در این خصوص از لحاظ روحی و رفتاری و روانی مراقب باشند و به نوعی خانواده نقش حمایتی را در این زمینه باید داشته باشد.

فردوسی در پاسخ به سوال خبرنگار ما درباره اینکه چه راهکاریی وجود دارد تا افرادی که پا به سن بازنشستگی می گذارند دچار مشکلاتی مانند افسردگی نشوند؟پاسخ داد: یکی از راهکارهای موثر در این خصوص این است که افراد پیش از دوران بازنشستگی برنامه ریزی برای دوران بازنشستگی داشته باشند و در حال حاضر هم بازنشستگان یک نوع سرگرمی برای خودشان فراهم می کنند؛ این افراد می توانند هر نوع فعالیتی که در توان جسمی و مالی شان است برای خود در دوران بازنشستگی فراهم کنند تا کمتر دچار افسردگی شوند و آن دسته افرادی که برنامه ای برای دوران بازنشستگی ندارند افسردگی بیشتر به سراغ شان خواهد آمد؛ در این خصوص خانواده ها باید سرگرمی هایی را برای فرد بازنشسته فراهم کنند تا افراد بازنشسته سرگرم شوند، همچنین فرزندان بیشتر در خانه مادر و پدرشان رفت و آمد کنند و از این فرصت برای مهمانی های دورهمی استفاده کنند.

آمار دقیقی از افسردگی بازنشستگان وجود ندارد

به گفته فردوسی آمار دقیقی در دست نیست که نشان بدهد چه دسته از افراد بازنشسته دچار افسردگی هستند، اما آن دسته از افراد بازنشسته که مشغول به یک فعالیت و سرگرمی متناسب با شرایطشان هستند به مراتب بهتر از افراد دیگری هستند که فعالیت ندارند؛ همچنین بازنشستگان باید نقش مفید بودن را داشته باشند و به طور کلی افراد بازنشسته باید باور داشته باشند که فرد مفید در جامعه شان هستند و رضایت شخصی از خود داشته باشند.

این کارشناس خانواده به موضوع بازنشستگی بانوان نیز اشاره کرد، گفت: افسردگی در دوران بازنشستگی بانوان نیز همانند آقایان وجود دارد ، اما این افسردگی بازنشستگی کمتر تاثیر در بانوان دارد، چرا که آن زمانی که بانوان مشغول به کار بیرون از خانه بودند فعالیت در درون خانه و امورات فرزندانشان را انجام می دادند و در نتیجه به دلیل مشغولیت هایی که بانوان در امور خانه داری دارند در دوران بازنشستگی افسردگی کمتر به سراغشان می آید.

او خاطرنشان کرد: دوران بازنشستگی نه تنها دوران پایان زندگی نیست، بلکه دوران آغاز بسیاری از فعالیت هایی است که آن فرد سالیان سال به دلیل اشتغال انجام نداده است و به دلیل اشتغال و مشغله زندگی از خودشان غافل بوده اند، این دوران زمان خوبی برای آنها به حساب خواهد آمد، یکی از اقداماتی که بازنشستگان می توانند در برنامه زندگی خود داشته باشد مسافرت است.

فعالیت اقتصادی در دوران بازنشستگی مشکلی ندارد

البته این روزها که شرایط کرونایی وجود دارد بهتر است در خانه ماندن را اولویت قرار داد و سرگرمی های خود را در خانه به اجرا در آوریم؛ جا دارد این نکته را عنوان کنم که ورزش کردن نیز یکی از مهم ترین برنامه هایی است که بازنشستگان برای حفظ سلامت خود باید انجام دهند و نباید افراد بازنشسته تحرک جسمانی شان را کاهش دهند، حتی افراد بازنشسته می توانند تولیدگر باشند و کارآفرینی را دنبال کنند.

فردوسی به اشتغال در دوران بازنشستگی پرداخت، گفت: گاهی اوقات افراد بازنشسته می توانند در صورت توان جسمی فعالیت های اقتصادی برای بالا بردن درآمدشان انجام دهند و این فعالیت ها هیچ ایرادی ندارد و این باور را نداشته باشیم که در دوران بازنشستگی نباید فعالیت کرد و تصور داشته باشیم که افراد بازنشسته کارآمدی ندارند؛ اتفاقا جامعه باید برای افراد بازنشسته عزت قائل شود و به عنوان یک گنجینه به افراد بازنشسته نگاه کند و از تجربیات این افراد استفاده کنند.

وی به دوران بازنشستگی در کشورهای پیشرفته نیز اشاره کرد، گفت: در کشورهای پیشرفته دوران بازنشستگی را یک دوران بسیار مهم می دانند، چرا که آنها معتقدند که در دوران جوانی تلاش و فعالیت بسیاری انجام داده ایم و این مدت زمان مناسبی برای افراد است تا از زندگی و نعمت های خداوند بیشتر لذت ببرند و یک زندگی لذت بخش را داشته باشند؛ به طور نمونه بیشتر توریست ها افراد سن و سال دار کشورهای توسعه یافته هستند که در دوران بازنشستگی به سر می برند و سفر و گردش را بهترین راهکار برای سرگرمی می دانند.

این مدرس دانشگاه تصریح کرد: البته میزان حقوق افراد بازنشسته در ایران به مراتب کمتر از میزان درآمد افراد بازنشسته در کشورهای توسعه یافته است، اما بازنشستگان تهرانی می توانند در تهران گردش کنند و بازنشستگان سایر مناطق کشور نیز می توانند از مناطق استان سکونت شان دیدن کنند، در مجموع در حد توان مالی نیز این سبک گردشگری در دوران بازنشستگی بسیار مفید خواهد بود.

این کارشناس خانواده یادآور شد: البته این روزها که شرایط کرونایی وجود دارد بهتر است در خانه ماندن را اولویت قرار داد و سرگرمی های خود را در خانه به اجرا در آوریم؛ جا دارد این نکته را عنوان کنم که ورزش کردن نیز یکی از مهم ترین برنامه هایی است که بازنشستگان برای حفظ سلامت خود باید انجام دهند و نباید افراد بازنشسته تحرک جسمانی شان را کاهش دهند، حتی افراد بازنشسته می توانند تولیدگر باشند و کارآفرینی را دنبال کنند.

گفتگو از: محمد خادمی