

روز جهانی سالمندان

International day of older Persons

در جنتری بین المللی اول اکتوبر هر سال روز جهانی سالمندان نامیده شده است. در سال 1982 سازمان ملل متحد شورای بین المللی سالمندی را تأسیس نمود. در همان سال طرحی را برای تعیین روز جهانی سالمندان تا 14 دسمبر سال 1990 پیشنهاد کرد. بعد از جلسات متعدد این شورا اول اکتوبر را به عنوان روز جهانی سالمندان اعلام نمود. در کشورهای چین و جاپان تحت عنوان روز احترام به سالمندان جشنواره هیجان انگیز وجود دارد، که همه ساله تجلیل میشود

دوران سالمندی:



پیری دوره از زنده گيست که از 60 یا 65 سالگی شروع می شود، در تعريف سالمندی نمی توان زمان خاصی را مشخص کرد.

به طور معمول پیری جسمی، فکری، اجتماعی و غیره بوده، در این دوره بعضی از تغییرات در وجود ما رخ می دهد، به عنوان مثال، در سنین بالاتر از 50 سال فیصدي از سلول های قشر مغز و بطور خاص neuron ها که مستقیماً به اعصاب، بینایی، شنوایی و حرکت ارتباط دارد از بین می روند.

انواع سالمندی:

در جهان سه نوع پیری وجود دارد:

- 1- پیری طبیعی: در این دوران تغییرات روحی و جسمی را به اندازه که از این سن وسال انتظار میرود تجربه می کند، این دوران شامل اکثریت سالمندان میشود.
- 2- پیری خوب: که در آن اهداف زنده گی، آسایش، استقلال همچنان در زنده گی آنها وجود دارد، بنابراین نشاط او حفظ میشود.

3- سالمندان مبتلا به آسیب های مختلف: که در آن مریضی های جدی باعث کاهش قابل توجه حرکت ها میشود. بنابراین نمی توان باورهای در مورد افراد مسن را به همه افراد مسن منسوب دانست و نمی توانیم مجموعه از باورهای کلیشه یی در مورد همه افراد مسن داشته باشیم.

از نظر اجتماعی، سالمندان با تغییرات زیادی در زنده گی مواجه هستند. برخی از این وقایع عبارت اند از: تقاعد، قاعده گی، نبود همسر و ... اما مهم ترین مشکلات و ترس سالمندان این است، که برای اطرافیان خود مشکل ایجاد کنند یا سلامت و استقلال آنها به خطر بیفتد، احساس تنهایی و گاهی احساس بی ارزشی در روابط خود با دیگران دارند.

و.... اما.....در افغانستان...

مردم افغانستان به سالمندان ارج زیاد قایل هستند، ولی حفظ و مراقبت خاص از طرف دولت ها بنابر نبود امکانات وجود ندارد، و همه زحمات بدوش فرزندان باقی میماند.. سالمندان در افغانستان از همه تفریح ها، سرگرمی ها و مسافرت هایی که در غرب برای آنها وجود دارد، محروم هستند.

همچنان در افغانستان محل ها و یا خانه های مخصوص برای نگهداری از سالمندان وجود ندارد. تا از مزایا و خوبی های آنها استفاده نمایند. تا از یک طرف زحمت نگهداشت از شانه های فرزندان کم شود، و از طرف دیگر سالمندان عزیز از آسایش خانه سالمندان بهره ببرند. به امید روزی که دولت های ما بتوانند، اقامتگاه های سالمندان با زمینه خوب رهایی را برای شان ایجاد نمایند. که هم برای خود آنها و هم برای فرزندان شان بار دوش نشوند. این آرزو در وجود یک نظام قانونمدار که تامین رفاه عامه هدف آن باشد متصور است.

منابع:

Body and Mind Wellnss Club

و صفحه زنان نخبه افغانستان

