

در گذشته‌هایی نه چندان دور افراد مسن بسیار مورد احترام قرار می‌گرفتند. جوان‌ها از بزرگان و پیرانشان اطاعت می‌کردند، افراد مسن احساس می‌کردند که برای جوان‌ها مفید هستند و این امر به تداوم زندگی سلامت جسمی و روانی و ایجاد آرامش در آن‌ها کمک می‌کرد ولی رشد تکنولوژی، ظهور شهرهای بزرگ، مشکلات معیشتی و ... باعث عدم توجه به والدین و ساخت امکاتی به نام سرای سالمندان شده است.

پیامبر اسلام(ص) فرموده اند: وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش نعمت‌های الهی است. پیران را بزرگ و محترم بدارید، زیرا احترام به آنان به منزله احترام به مقام الهی است. پیران در خانواده همانند پیامبرانند در میان پیروانشان.

اصولا سالمندی دوران بی‌اطمینانی است. موقعیت عاطفی سالمندان به علت عوامل مختلف، دارای وضعیت چندان مناسبی نیست. ضعف و انحطاط قوا در آن اثر گذارده و در نتیجه آنان رضای خاطر خویش را از دست می‌دهند و در شرایط دشواری قرار می‌گیرند

تغییر وضعیت عاطفی آنان ناشی از عواملی چند است از جمله:

- مرگ عزیزان به خصوص فقدان همسر یا اعضای خانواده و دوستان
- کاهش روابط اجتماعی به علت بی‌حوصلگی فرد و یا عدم حوصله دیگران در داشتن روابط با او
- کاهش سلامت جسمی و تحلیل قوای جسمی که خود عاملی مهم در احساس یاس و سرخوردگی آن‌ها به حساب می‌آید و شادابی و نشاط را از آنان می‌گیرد
- تغییر محیطی شامل کشیده شدن از محیط کار به محیط خانه و از دست دادن پست و مقام و شرایط عادی اشتغال
- زود رنجی و عدم درک متقابل از سوی اعضای خانواده

روش‌هایی که برای حفظ سلامت روحی برای تمام افراد از جمله سالمندان توصیه می‌شود و به کار بردن آن‌ها در جهت کاهش تنش‌های روحی و روانی و سازگاری بیشتر فرد موثر است ، عبارتند از:

پرداختن به فرایض دینی

ثابت شده افرادی که اعتقادات مذهبی دارند، از سلامت روحی- روانی و جسمی بیشتری بهره‌مند بوده و نسبت به کسانی که باورهای مذهبی کمتری دارند یا اصولا اعتقادات مذهبی ندارند، توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روحی- روانی از جمله مرگ عزیزان دارند. این افراد سریع‌تر می‌توانند به وضعیت روحی- روانی و جسمی پیش از وقوع اضطراب و تنش برگشته و حتی کمتر دچار افزایش فشارخون می‌شوند. در واقع مراسم مذهبی سازگاری آنها را افزایش می‌دهد. اعتقاد به زندگی پس از مرگ به خصوص اعتقاد به این‌که دنیای دیگر می‌تواند بهتر از زندگی کنونی باشد، در فرد احساس آرامش ایجاد می‌کند.

ورزش

ورزش سبب احساس سلامت و نشاط و بهبود سلامت جسمی و روحی فرد می‌شود

خوردن مواد غذایی سالم و مغذی

گفته می‌شود از طریق تغذیه صحیح می‌توان افسردگی را کاهش داد.

فعالیت‌های اجتماعی

سرگرمی و فعالیت موجب تقویت اعتماد به نفس در سالمندان می‌شود. فرد سالمند با جایگزین کردن فعالیت‌های جدید متناسب با سن به جای فعالیت‌های گذشته می‌تواند خلاء بازنشستگی را پر نماید. پرداختن به کارهایی که سالمندان به نوعی در ایام جوانی با آن سر و کار داشته و مورد علاقه آن‌ها بوده است، مانند پرورش گل و گیاه، نویسندگی، نقاشی، خطاطی ، پرداختن به صنایع دستی و کارهای هنری، تدریس و حتی نگهداری از نوه‌ها می‌تواند سالمندان را از احساس پوچی و بیهودگی دور کرده، احساس مفید بودن را در آن‌ها زنده کند. بعلاوه مشارکت در فعالیت‌های انسان دوستانه، ارتباط با انجمن‌ها، حضور در گروه‌ها و داشتن دوستان هم سن تاثیر چشمگیری در حفظ شادابی و سازگاری افراد دارد. دادن تعطیلی به افکار، رفتن به طبیعت و دیدن نقاط خوش آب و هوا و دیدن مناظر زیبا به سالمندان کمک می‌کند از فکر گذشته خارج شده و فقط به زمان حال بیندیشند.

همدردی

باید فردی را برای درد دل و تبادل افکار یافته و با وی صحبت کنند.

در مورد هر جابه‌جایی بهتر است که فرد سالمند در جریان تصمیم‌گیری‌های مربوط به خودش قرار گیرد. اگر نقل مکان افراد سالمند به مرکز نگهداری سالمندان از روی میل و رضایت وی صورت گرفته باشد، اثرات سوئی در سلامت آنان نداشته، ولی اگر این تغییر مکان با جبر انجام شده باشد، مطمئناً اثرات منفی به همراه خواهد داشت.