if available

THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION

اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت

۲۷ و ۲۸ مهر ماه

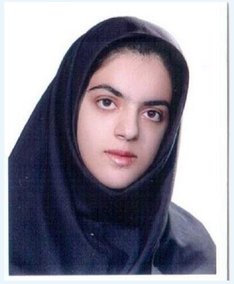
Code:1070

رویکردهای نوین برای بهبود سلامت روان در سالمندی

لیلا صفدری، لیلا اربیل

(۱) گروه مامایی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

(۲) گروه مامایی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران





مقدمه

افزایش جمعیت سالمندان و شیوع مشکلات سلامت روان، چالشی مهم برای نظام‌های سلامت عمومی محسوب می‌شود. ازاین‌رو، توجه از صرف افزایش طول عمر به **سالمندی سالم، کیفیت زندگی و حفظ توانمندی عملکردی** معطوف شده است. مداخلات چندوجهی شامل **سلامت دیجیتال، فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی و مداخلات روان‌شناختی** می‌توانند به ارتقای بهزیستی روانی کمک کنند.

با وجود اثربخشی این راهبردها، پراکندگی مداخلات و محدودیت دسترسی به خدمات، نیاز به رویکردی یکپارچه را برجسته می‌کند. این مقاله با رویکردی **انسان‌محور و تلفیقی**، شواهد تجربی و بالینی را برای تبیین راهبردهای نوین ارتقای سلامت روان سالمندان بررسی می‌کند.

روش ها

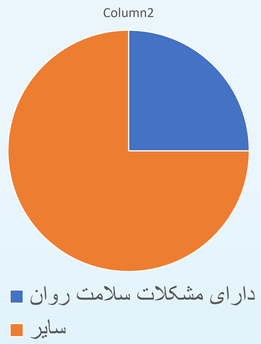
پژوهشگر با استفاده ازپایگاه های PubMed, SID ،Google Scholar و جست‌وجویی ترکیبی با کلمات کلیدی مرتبط با سلامت روان سالمندان، تاب‌آوری شناختی–هیجانی، مداخلات نوین و کیفیت زندگی انجام داد. مقالات منتشرشده بین سال های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۶، دارای کلمات کلیدی در عنوان، چکیده یا واژگان و دسترسی به متن کامل، وارد بررسی شدند و پس از حذف موارد تکراری و نامرتبط، مقالات انتخاب شدند.

یافته ها



جمعیت افراد ۶۵ سال و بالاتر از ۷۶۱ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ به حدود **۱٫۶ میلیارد نفر تا سال ۲۰۵۰** خواهد رسید. حدود **۲۵٪ سالمندان** با مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب مواجه‌اند. سن‌گرایی، محرومیت‌های اجتماعی–اقتصادی و کمبود متخصصان آموزش‌دیده از موانع مهم دسترسی سالمندان به خدمات سلامت روان هستند. سلامت روان سالمندان حاصل تعامل **عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است و نیازمند مراقبت یکپارچه** است.

شیوع مشکلات سلامت روان در سالمندان



مراقبت انسان‌محور، شخصی‌سازی‌شده، میان‌رشته‌ای و اخلاق‌مدار همراه با مقابله با سن‌گرایی و تقویت مشارکت اجتماعی فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی، فعالیت‌های شناختی، ذهن‌آگاهی و مداخلات روان‌شناختی می‌توانند به کاهش افسردگی، اضطراب و تنهایی و بهبود بهزیستی کمک کنند. **سلامت دیجیتال، هوش مصنوعی و واقعیت مجازی** ظرفیت‌هایی برای تشخیص، درمان، پایش و خودمراقبتی سالمندان فراهم می‌کنند؛ بااین‌حال، دسترس‌پذیری و تجربه کاربری باید مورد توجه قرار گیرد. **فعالیت بدنی، یادگیری مادام‌العمر و فعالیت‌های ذهنی چالش‌برانگیز می‌توانند** از **ذخیره شناختی و سلامت مغز** حمایت کنند. ارتقای سلامت روان سالمندان نیازمند است.

نتیجه گیری

۱ .نوروپلاستیسیته و تاب‌آوری شناختی
مغز سالمندان از ظرفیت قابل‌توجهی برای **سازگاری، حفظ عملکرد شناختی و تاب‌آوری** برخوردار است؛ بنابراین سالمندی فراتر از فرایند افول در نظر گرفته می‌شود.

۲. عوامل قابل‌تغییر و مراقبت یکپارچه
فعالیت بدنی، خواب مناسب، کاهش کم‌تحرکی، سلامت دهان و حمایت اجتماعی از عوامل مهم و قابل‌تغییر مؤثر بر سلامت روان و شناخت سالمندان هستند.

۳ .گذار به رویکرد پیش‌نگرانه و فناورانه
ترکیب **هوش مصنوعی، مداخلات شخصی‌سازی‌شده و برنامه‌های جامعه‌محور** می‌تواند تشخیص زودهنگام، دسترسی به خدمات و ارتقای بهزیستی روانی سالمندان را بهبود بخشد.

رفرنس ها

1. Grigoraș G, Ilie AC, Turcu AM, Albișteanu SM, Lungu ID, Ștefăniu R, et al. Resilience and Intrinsic Capacity in Older Adults: A Review of Recent Literature. J Clin Med. 2025 Jan;14(21):7729.
2. Sharma P, Singh A, Iyer N. The Impact of Social Support on Mental Health Outcomes in Aging Populations. Int J Health Soc Behav. 2024;1(1):01–5.
3. Sadowski I, Khoury B. Nature-based mindfulness-compassion programs using virtual reality for older adults: a narrative literature review. Front Virtual Real. 2022;3:892905.