

# كيف يمكن للكبار في السن البقاء على اتصال اجتماعي



## مع تقدمنا في السن، قد يصبح من الصعب البقاء على اتصال اجتماعي.

قد نشعر بالوحدة لأننا قد نعيش بعيداً عن العائلة، أو نواجه تغييرات في نمط حياتنا مثل التقاعد أو المرض، أو نواجه حواجز لغوية. لكن الخبر السار هو أن البقاء على اتصال مع الآخرين يمكن أن يساعد في تحسين مزاجنا وتعزيز صحتنا العامة.



## كيف تكتشف الوحدة والعزلة الاجتماعية: قائمة تحقق بسيطة

أحياناً يكون من الصعب معرفة متى نشعر بالانفصال، ولكن إليك بعض العلامات التي قد تساعدك في التعرف على ذلك:

- ☐ هل تشعر بالحزن أو القلق كثيراً؟  
إذا استمر الحزن أو القلق، فقد يكون ذلك علامة.
- ☐ هل تشعر بعدم وجود طاقة أو حافز؟  
قد تجد صعوبة في إنجاز الأشياء أو حتى الحماس لأي شيء.
- ☐ هل تواجه صعوبة في النوم أو تغيرات في عادات الأكل؟  
إذا تغير نومك أو شهيتك، فقد يكون ذلك مرتبطاً بالوحدة.
- ☐ هل فقدت الاهتمام بالهوايات أو التواصل الاجتماعي؟  
عندما لا تشعر بالرغبة في القيام بالأشياء التي كنت تستمتع بها، فقد يكون ذلك علامة.
- ☐ هل تشعر أنك عبء؟  
التفكير في أنك تزجج الآخرين يمكن أن يشير إلى شعور أعمق بالعزلة.
- ☐ هل تواجه صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء؟  
إذا كان من الصعب التركيز أو استرجاع الأشياء، فقد يكون ذلك علامة تحذير.

## لماذا تعد الوحدة والعزلة الاجتماعية مهمة: المخاطر الصحية التي يجب الانتباه إليها

الوحدة ليست مجرد شعور عاطفي - بل يمكن أن تؤثر على صحتك أيضاً. إليك السبب:



### المخاطر الصحية الجسدية:

- صحة القلب مهددة. يمكن أن تزيد الوحدة من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- جهاز المناعة ضعيف. عندما تكون معزولاً، يمكن أن تنخفض قدرة جسمك على مقاومة الأمراض.



### المخاطر النفسية:

- زيادة احتمالية الشعور بالاكئاب أو القلق. يمكن أن تجعل الوحدة هذه المشاعر أكثر صعوبة في التخلص منها.
- المزيد من التوتر واليأس. عندما تكون معزولاً، قد تشعر أن الأمور لن تتحسن أبداً.
- مشاكل في الذاكرة والتفكير. يمكن أن تسرع الوحدة من مشاكل الذاكرة بل وتزيد من خطر الإصابة بالخرف.

# طرق سهلة للبقاء على اتصال

## انضم إلى مجموعة مجتمعية



ابحث عن الأنشطة الجماعية في أماكن مثل مراكز المسنين والمعابد والكنائس. إنها طريقة رائعة للقاء أشخاص يشتركون في اهتماماتك وثقافتك، ويمكنك تكوين صداقات جديدة.

## كن نشيطًا في الهواء الطلق



امشي، جرب التاي تشي، أو ارقص! الوجود في الخارج لا يعزز مزاجك فحسب، بل إنه أيضًا وسيلة ممتعة للتعرف على الآخرين والحفاظ على صحتك.

## ابق على اتصال بالعائلة والأصدقاء



التقط الهاتف، وتحدث عبر الفيديو، أو زر الأهل والأصدقاء. حتى المحادثات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في الشعور بالاتصال.

## جرب هواية جديدة



جرب شيئًا جديدًا مثل زراعة بستانك أو الطهي أو حتى الخط العربي. إنها تشغل عقلك وقد تفتح أمامك فرصًا للقاء أشخاص يشاركونك نفس الاهتمامات.

## تطوع لمساعدة الآخرين



التطوع هو وسيلة رائعة للشعور بالحاجة والتعرف على الآخرين. يمكنك المساعدة في مراكز المجتمع أو حتى تعليم الأطفال - سيوفر لك شعورًا بالهدف بينما تبني علاقات.

## انضم إلى مجموعة دعم



العديد من الأماكن تقدم مجموعات للكبار في السن لمشاركة القصص ودعم بعضهم البعض.

## استخدم التكنولوجيا



تساعد الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية في البقاء على اتصال مع الآخرين. العديد من مراكز المجتمع تقدم حتى دروسًا لتجعلك تشعر بالراحة مع التكنولوجيا.

## أنت لست وحدك

إذا شعرت أن الوحدة أصبحت أكثر من أن تتحملها، تواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو شخص في مجتمعك. هناك العديد من المنظمات المحلية التي تقدم دعمًا مجانيًا أو بأسعار معقولة. طلب المساعدة هو علامة على القوة، وليس الضعف. ليس عليك أن تمر بذلك بمفردك.

