

สูงวัยอย่างสร้างสรรค์ แก่ชราอย่างมีความสุข

CREATIVE AGING, JOYFUL ELDERHOOD

วันชัย แสงสุวรรณ

นักวิชาการอิสระ

Wanchai Saengsuwan

Independent Scholar

Email: Sattalaw@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผู้สูงอายุโดยที่สูงวัยอย่างสร้างสรรค์ แก่ชราอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ประสบการณ์ โดยทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข สุขทั้งใจและสุขทั้งกาย การให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยอาศัยพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย และจิตใจการให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์ดี ซึ่งการสูงวัยอย่างมีคุณค่า แก่ชราอย่างมีความสุขยึดหลัก สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ ผู้สูงอายุก้าวทันโลกสมัยใหม่และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามยุคตามสมัย แบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

คำสำคัญ: สูงวัย, มีคุณค่า, แก่ชรา, มีความสุข

Abstract

This academic article aims to study the elderly with a focus on creative aging and joyful elderhood. The elderly are valuable human resources for society and the nation, as they are full of knowledge and experience. Ensuring the elderly live happily, both mentally and physically, involves promoting a good quality of life by developing physical and mental health, emphasizing proper health care, consuming hygienic food, getting enough rest, and exercising regularly for physical strength and emotional stability. Aging with dignity and happiness adheres to the principles of comfortable happiness, joyful happiness, elegant happiness, illuminated happiness, and peaceful happiness. The elderly stay updated with modern changes and adapt gradually, leading to new learning experiences

Keywords: Elderly, Valuable, Old, Happy

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการแพทย์ และสาธารณสุข ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนผ่านทางประชากร (Demographic transition) อัตราเกิดและอัตราการตายที่ลดลง กับอายุคาดเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นของคนไทย ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุในระยะเวลาอันสั้น กล่าวคือ ประชากรสูงอายุในประเทศไทย ได้เพิ่มจาก 1.7 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ. 2513 เป็นจำนวนสูงถึง 7.5 ล้านคน หรือร้อยละ 11.8 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ. 2553 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหาดล) ภายในปี 2567 หรืออีก 6 ปีข้างหน้า ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ หรือมี ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14.0 ของประชากรทั้งหมด สัญญาณ ดังกล่าวคาดว่าจะกลุ่มผู้สูงอายุจะกลายมาเป็นกลุ่มมลูกค้าที่มีบทบาทสำคัญต่อภาคธุรกิจ สินค้าและบริการต่าง ๆ มากขึ้น แม้ว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังมีกำลังซื้อหรือ รายได้ที่ไม่สูงนัก อีกทั้งการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการส่วนหนึ่งมาจากบุตรหลาน เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม เป็นธรรมชาติของมนุษยชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมจึงไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อยังเป็นเด็กพ่อแม่และแม่คอยดูแลเอาใจใส่ กล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนในสิ่งที่ควรรู้ ระเบียบ กฎเกณฑ์ มารยาท ให้กระทำในสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ชั่วร้าย ให้มีพฤติกรรมตามแบบแผนของสังคม เมื่อถึงวัยเรียนท่านก็ส่งให้เรียนในโรงเรียนที่ดี หวังให้ลูกมีชีวิตที่ดี มีความรู้ ที่จะไปประกอบอาชีพได้

การเปลี่ยนแปลงนิยามผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลต่อผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุเอง รวมถึงระบบการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุด้วย สถาบันวิจัยประชากรและสังคมจึงต้องศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ที่มีต่อการออมของผู้สูงอายุ ซึ่งน่าจะทำให้บุคคลนั้น ๆ มีระยะเวลาในการเก็บหอมรอมริบ และมีเงินออมที่เก็บสะสมจากการทำงาน เมื่อยังเป็นวัยแรงงานเพิ่มมากขึ้น ก่อนที่จะนำเงินออมเหล่านั้น มาใช้จ่ายเมื่อตนเองเป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังต้องศึกษาผลกระทบต่อภาระทางคลังของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการ และค่าใช้จ่ายสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเบี้ยยังชีพ เงินบำนาญ ประกันสังคม หรือประกันสุขภาพต่าง ๆ ที่น่าจะลดลงจากการเปลี่ยนแปลงนิยามของผู้สูงอายุอย่างเห็นได้ชัด ตลอดจนรายรับจากภาษีของรัฐบาลที่น่าจะเพิ่มขึ้น จากการขยายจำนวนแรงงานในประเทศ ประเด็นเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการวางนโยบายสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุในอนาคต ทั้งนโยบายส่งเสริมการออม ระบบบำนาญ ตลอดจนการปรับปรุงคุณภาพของสวัสดิการยามชรา เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหาดล)

ผู้สูงอายุแก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีสุข

ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้นขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นที่คงที่ยึดมั่นกับคตินิยมของตนเองขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิมซึ่งเป็นผล

มาจากความสามารถในการเรียนรู้และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ ๆ ลดลงแต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจได้ดีจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้นผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัยจึงจำเป็นต้องใจง่ายทำให้ลูกหลานไม่ยอมเลี้ยงดูกลายเป็นส่วนเกินของครอบครัวผู้สูงอายุจึงแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ไม่มีความสุขจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน การใช้เวลาร่วมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่ คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่เพิ่มขึ้นทุกปี ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง มีปัญหาทั้งด้านสุขภาพจิต และสุขภาพกาย เกิดภาวะพิการในกลุ่มผู้สูงอายุ และขาดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

1.อย่าลืมเอาจิตไปพักผ่อนบ้าง หลายคนเมื่อเกษียณแล้ว มักใช้เวลาหาแต่ความสุขทาง “กาย” พากายไปเที่ยว ไปพักผ่อน ไปสูดอากาศ ไปกินอาหารดี ๆ แต่กลับละเลยไม่คิดที่จะเอาจิตไปพักผ่อน ทั้งที่กายกับจิตนั้นสัมพันธ์

2. ใช้ชีวิต อย่างมี “สติ” แทนที่จะกินตามใจปาก สนองความอยากของตัวเอง แล้วต้องให้หมอจ่ายยาลดไขมัน ลดน้ำตาล ทำไมเราไม่ลองหันมาลดที่ “ปาก” ของตัวเองด้วยการใช้สติในการพิจารณาอย่างมีเหตุมีผลทุกครั้งในการกิน

3. น้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมี “เหตุผล” เป็นเครื่องนำทางเหตุผลเป็นผลผลิตของปัญญา ดังนั้น จึงต้องรักษาศีลเสียก่อน และมีสติ สมาธิ ผลสุดท้ายจะทำให้เกิดการพิจารณาโดยใช้ปัญญาเป็นที่ตั้ง เมื่อดำเนินทุกอย่างด้วยเหตุด้วยผล ก็จะทำให้เกิดความพอเพียง

4. ฝึกการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ด้วยหลัก “ทาน” ของทศพิธราชธรรมเกษียณแล้วอย่าเอาแต่อยู่บ้านเฉยๆ แต่ให้พยายามหาเรื่องช่วยคนโน้นคนนี้ เท่าที่ร่างกายของเราจะทำได้ รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

5. ฝึกระลึกถึง “มรณานุสติ” ใคร ๆ ก็ตายได้ ไม่ว่าใครก็ต้องเจอความตายเท่าเทียมกันหมดทุกคน เมื่อมองเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดา จะทำให้เรานิ่งกับความตาย

6. อยู่อย่างสง่า ตายอย่างสงบ ตอนมีชีวิตอยู่ต้องมีความสง่างามในตัวเอง ทุกอย่างต้องช่วยเหลือตัวเองได้ ใครเห็นก็ให้ความเคารพนับถือ จะยิ่งใหญ่แค่ไหน เมื่อตายแล้วเกียรติยศเงินทอง

สะสมไว้แค่นั้นก็ต้องส่งคืนหมด สิ่งเดียวที่เหลือไว้ คือ คุณงามความดีไว้คนก็ยังนึกถึง แต่ถ้าประกอบความชั่วไว้มาก คนก็ยังตำหนิไปจนถึงลูกหลาน

7. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น คาลาที่ว่่านี่ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงรับสั่งเสมอ เพราะจิตเป็นเรื่องสำคัญ ต้องมีอารมณ์ขันอยู่ตลอดเวลา มองเห็นทุกอย่างเป็นเรื่องสนุก จึงจะสามารถทำงานได้สำเร็จรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เมื่อตัวเราร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส บรรยาการรอบตัว คนรอบข้างที่อยู่กับเราก็น่าชื่นใจไปด้วย

8. อักโกระ หรือ ความไม่โกรธ เป็นอีกหลักข้อหนึ่งในทศพิธราชธรรม เพราะเมื่อโกรธแล้วมักจะเสียหายหากอารมณ์ไม่อยู่ในเรื่องไร้สาระ เมื่อโกรธก็ทำตามที่มีเรื่องมากระทบใจ แค่อลงพลิกอารมณ์มองให้เห็นเป็นเรื่องสนุกๆ

9. อวิโรธนะ คือ การดำรงอยู่ในความถูกต้องเสมอ เป็นหลักทศพิธราชธรรมที่ต้องรักษาให้มั่น หากอย่างปฏิบัติตามในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยยึดหลักธรรมะที่ต้องมีทั้งสองอย่าง คือ ทั้งความดีและความถูกต้อง เพราะบางอย่างดีแต่ไม่ถูกต้อง บางอย่างถูกต้องแต่ไม่ดี การกระทำของเราต้องตรวจสอบอยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมหรือเปล่า นั่นคือ ดีและถูกต้องหรือเปล่า

10. รักษากายและจิต ผู้สูงอายุต้องรักษากายให้ดี เพราะเงินทองไม่มีประโยชน์ เอาแค่พอเพียงพอต่อชีวิตความเป็นอยู่ ที่เหลือเป็นส่วนเกินที่เราไม่ได้ใช้ เรื่องจิตก็สำคัญเช่นกัน ต้องโปร่งใส อย่าไปขุ่นมัวโดยที่ไร้ประโยชน์ คำนึงไว้ว่า เวลาอยู่ในโลกนี้สั้นแล้ว ดังนั้น อย่าเสียเวลาเป็นทุกข์ แต่ให้ Enjoy last minute

11. ใช้ชีวิตโดยรักษาความเป็นธรรมดาเอาไว้ อย่ายึดติดยศถาบรรดาศักดิ์ แต่ให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างธรรมดา เรียบ ๆ ง่าย ๆ เพราะจะยิ่งใหญ่มาจากไหน เกษียณแล้ว ทุกอย่างสูงสุดคืนสู่สามัญ ไม่ต้องเป็นวีไอพีหรอก เพราะจะเป็นวีไอพีอยู่แล้ว

12. ยึดถือคำว่า “ประโยชน์สุข” เป็นเป้าหมายของชีวิต อะไรไม่มีประโยชน์อย่าทำ อย่าคิด ทำให้ทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์ ผลสุดท้ายสิ่งที่เราจะได้รับคือความสุข (หมอชาวบ้าน สสส. แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีสุข)

สรุปผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีสติการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะรักษากายและจิต ผู้สูงอายุต้องรักษากายให้ดี การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุต้องดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจให้สำคัญ

ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม

การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อยที่สุด คือ การได้อบรมเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิ

ปัญญาพื้นถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัย ประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือ ผู้สูงอายุทุกคนนั่นเอง

ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต ทำงานสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญของการในทางด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชน และสังคม ความกตัญญูรู้คุณต่อบุพการี และผู้มีบุญคุณ ยังคงเป็นค่านิยมอันดีงามของสังคมไทย ผู้สูงอายุต่างเชื่อว่าความกตัญญูยังคงดำรงอยู่ สิ่งนี้เป็นการตอบแทนทางสังคม ที่อาจหาได้ยากยิ่งในสังคมอื่น การแสดงออกถึงความกตัญญูได้แก่ บุตรหลานมารดน้ำคำหัวในวันปีใหม่ สงกรานต์ ให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอน อุปการะด้วยการมอบทรัพย์สินเงินทอง เอาใจใส่สุขภาพ นอกจากนี้ยังแสดงออกได้โดยการบวชทดแทนบุญคุณ ลูกหลานที่เป็นหญิงอาจบวชชีพรหมณีให้พ่อแม่ สังคมไทยถือว่าการไม่ทดแทนคุณ ไม่กตัญญูจัดเป็นบาป ถูกสังคมตำหนิ ไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง

ผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ประสบการณ์ คุณวุฒิ และภูมิปัญญาไทย การทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข หมายถึง ผู้สูงอายุต้องมีความสุขที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากครอบครัวและสังคมชั่วชีวิตที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้สร้างคุณประโยชน์ คุณงามความดีไว้มากมาย รวมทั้งสรรค์สร้างทุก ๆ สิ่งมาให้กับสังคมตั้งแต่อดีตจวบจนถึงปัจจุบัน สังคมที่มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุย่อมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นวาทนนั้นมีคุณค่า ผู้สูงอายุเปรียบดังหนังสือมีค่าเล่มหนึ่งเพราะประสบการณ์ซึ่งบรรจุอยู่ในนั้น ความเป็นเอกลักษณ์อยู่ในตัว หากได้ใคร่ได้อีกแล้ว การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ ลูกหลาน ญาติพอง และผู้ดูแล เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างมาก โดยต้องกระทำด้วยใจ ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี

การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ติดสังคม ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ชุมชนได้สามารถเดินขึ้นบันไดเองโดยไม่ต้องช่วยเหลือ เดินออกนอกบ้านได้ เดินตามลำพังบนทางเรียบได้ รับประทานอาหารด้วยตนเองได้ดี ใช้สื่ด้วยตนเองได้อย่างเรียบร้อย กลุ่มที่ 2 ติดบ้าน ผู้สูงอายุกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง ไม่สามารถเดินตามลำพังบนทางเรียบได้ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ ต้องการความช่วยเหลือขณะรับประทานอาหาร ต้องการความช่วยเหลือพาไปห้องน้ำ

กลุ่มที่ 3 ติดเตียง ผู้สูงอายุที่ป่วยและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พักการ ทพพลภาพ ไม่สามารถย้ายตนเองขณะนั่งได้ ไม่สามารถขยับได้ในท่านอน การรับประทานอาหารกลืนลำบาก แม้ว่าผู้ดูแลจะป้อนอาหารให้ ต้องขยับภายในท่านอนหรืออยู่บนเตียง สวมใส่ผ้าอ้อมตลอดเวลา ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำ

หลักการดูแลผู้สูงอายุต้องผสมผสาน การดูแลในมิติการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรคและการฟื้นฟูสภาพ การเตรียมชุมชนให้มีความเข้าใจสภาพผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อาทิ การเตรียมความพร้อมต่อการลดภาวะโรคเรื้อรังใน

ผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสร้างการมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน โดยผ่านชมรมผู้สูงอายุ แกนนำผู้สูงอายุ อาสาสมัครผู้สูงอายุ มีเวทีในการแลกเปลี่ยนความรู้จากการทำงานกิจกรรมต่อเนื่องที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและศาสนา การระดมความช่วยเหลือจากชุมชน

วิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ความสุขเป็นพลังงานทางบวก ช่วยขับเคลื่อนให้เรากำลังใจในการดำเนินชีวิต และเมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรค ผู้ที่มีความสุขในชีวิตก็จะ สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างใจเย็น ที่สำคัญเวลาเรามีความสุข คลื่นความสุขภายใน ตัวเรายังสามารถแผ่กระจายไปสู่คนรอบข้าง เหมือนที่เวลาเรายิ้มกว้าง ผู้คนรอบข้างก็พลอยรู้สึกดีไปด้วย ดังนั้นจะดีแค่ไหน ที่เราพร้อมกันสร้างความสุขให้ผู้สูงวัยในบ้าน หรือในสังคมของเรา เพราะเมื่อท่านมีความสุข ยิ้มได้ เราลูกหลานก็พลอยสบายใจไปด้วย สำหรับการสร้างความสุขใจให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยมีสถาบันครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส ลูกหลาน ญาติพี่น้อง เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญ หน้าที่ของเราลูกหลานก็คือแสดงให้ผู้สูงวัยรับรู้ ว่าท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่ทำตัวห่างเหิน พูดคุยกับท่าน ถามไถ่ทุกข์สุขของท่าน หลีกเลี่ยงมีผู้สูงวัยอาศัยอยู่บ้านเดียวกัน แต่กลับอยู่กันคนละห้อง รับประทานอาหารกันคนละที่ คนละเวลา ยังไม่สายเกินไป ที่เราจะปรับเปลี่ยนวิถี ชีวิตในครอบครัวเสียใหม่ เพื่อให้เราได้ใกล้ชิดกับผู้สูงวัยในบ้านมากขึ้น หากหน้าที่การเรียนการงานไม่เอื้อที่จะอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันทุกวัน อย่างน้อยแต่ละสัปดาห์ ให้มีสักหนึ่งวันที่ได้พูดคุยทำกิจกรรมร่วมกัน ก็จะทำให้ผู้สูงวัยในบ้านมีความสุขไม่น้อย

วิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ที่ทุกคนสามารถทำได้

1) การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแล โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการกิจวัตรประจำวัน และการทำงานของตนเอง ให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ 2) การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก เพราะเมื่อเรารักใครเราก็จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี 3) การได้ดูแลบุพการี หรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารักโดยลูกหลาน หรือการที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนบ่อย ๆ 4) การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรัก และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ 5) การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ การทำให้ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้งด้วยการพูด หรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลก หรืออาจจะช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงา ทำให้เกิด ความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว

เพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ จำ เป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำ มาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพันธ์ได้จึงจะทำให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีดังนิยามข้างต้นในเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติดังนี้

ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทาง

กายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำ กิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นนอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล ผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (สุจิต สุวรรณชีพ, 2554)

สรุปวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแลหันมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุเท่านั้นจะทำให้ทุกคนมีความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา

การปรับตัวให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ให้ผู้สูงอายุมีอาชีพ รายได้ที่เหมาะสมกับศักยภาพ พึ่งพาตนเองได้มากขึ้นจากนวัตกรรม ได้รับการดูแลอย่างมีศักดิ์ศรี เข้าถึงทุนและโอกาสทางเศรษฐกิจ “คนไทยเฝ้าดี มีวินัย สร้างสรรค์นวัตกรรม พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน” หลักการสำคัญคือ ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ยึดวิสัยทัศน์ภายใต้อุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ยึดเป้าหมายอนาคตประเทศไทย ปี 2579 ยึดหลักการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ลดความเหลื่อมล้ำ บนพื้นฐานการใช้ภูมิปัญญาและนวัตกรรม ยึดการปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิ์ผลอย่างจริงจัง การดำเนินการเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี การจัดกิจกรรมที่เป็นเหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ ที่จะเอาความเหงา ความเศร้า ความทุกข์มาปลดปล่อยและให้ผู้สูงอายุมารบรียิ้มจากเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความอบอุ่น ต้องการพูดคุย การผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ ดังนั้นการปรับตัวให้มีความสุขให้วัยสูงอายุ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) เตรียมใจยอมรับความรู้สึกสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสีย สมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัว บางครั้งก็ต้องอยู่ตามลำพังคนเดียว 2) ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งลวงเลย

ไป หรืออดีตด้วยความวิตกกังวล 3) อย่าคิดว่าอายุทำให้คนอื่นเลิกละการพัวพัน 4) เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาขอคำแนะนำจากคนอื่นบ้าง 5) ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนัก ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง 6) ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก ปริมาณต้องจำกัด 7) การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง 8) ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม 9) ในขณะที่ยังทำงานมีรายได้ก็ควรออมทรัพย์ไว้เพื่อฉุกเฉินใช้จ่ายในวัยสูงอายุจะได้ไม่ลำบาก และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น จะได้พึ่งตนเองได้ 10) ไม่เก็บตัว แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว 11) ควรร่วมวงสนทนากับเพื่อน ๆ และผู้อื่นที่มีอายุน้อยกว่าจะช่วยให้สังคมของผู้สูงอายุกว้างขวางมากขึ้น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ในสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ไม่คับข้องใจมากนัก 12) การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ ประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกกาลเทศะและเหมาะสม กับอายุ 13) ไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นและลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและอยากเข้ามาใกล้ชิด 14) ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน

ครอบครัวอย่าง ลูกหลานญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น โดยให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุ และช่วยให้ท่านมีความภาคภูมิใจ เช่น เวลามีปัญหาอาจไปขอคำปรึกษาจากท่าน ไม่ถูกเหยียดหยามท่าน ให้การเลี้ยดูและดูแลท่าน คอยถามไถ่เวลาท่านไม่สบายพาไปหาหมอ ช่วยดูแลจนหายจากเจ็บไข้ ท่านจะได้รู้สึกว่าคุณเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัวยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นใจ และสามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในวัยสูงอายุได้ดีขึ้นในปัจจุบันรัฐบาลและสังคมได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุมาก โดยได้จัดให้วันที่ 13 เมษายน เป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ” เพื่อเป็นการตอบแทนคุณงามความดีของท่านที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมมาช้านาน โดยการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราขึ้นตามภาคต่าง ๆ บริการด้านสาธารณสุข แก่ผู้สูงอายุ คือให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปฟรีโดยไม่คิดมูลค่าและส่งเสริม ให้โรงพยาบาลต่าง ๆ จัดตั้งบริการคลินิกผู้สูงอายุขึ้น บริการตรวจสุขภาพฟรี และชุมนุมผู้สูงอายุเพื่อให้ความรู้ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (อัญชลี จุมพจามิตร)

สรุปสังคมไม่เคยทอดทิ้งผู้สูงอายุเลย และเห็นความสำคัญของท่านมาก ฉะนั้นจึงมีความภาคภูมิใจในความมีอายุของท่านเถิด ส่วนลูกหลานก็ควรแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุโดยการเลี้ยดูเอาใจใส่ดูแลท่าน ก็จะช่วยทำให้ท่านปรับตัวต่อปัญหาต่างๆได้อย่างมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุก็ควรทำตนให้เป็นที่เคารพรักของลูกหลานให้ความอบอุ่นใจ ความสบายใจแก่ลูกหลานด้วยการไม่สร้างความลำบากใจให้แก่ลูกหลาน ไม่จู้จี้ขี้บ่น ไม่เรียกร้องความสนใจและความเอาใจใส่มากเกินไป พยายามช่วยเหลือตัวเองเท่าที่จะทำได้ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ยามใดที่ลูกหลานรู้สึกไม่พอใจผู้สูงอายุก็ลองนึกถึงกลอนบทนี้ดู ซึ่งก็คงพอจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้บ้าง

ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ

สังคมและครอบครัว ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นผู้สูงอายุ ด้วยการที่ลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง เชื้อฟงสิ่งที่ท่านอบรมสั่งสอน ร่วมกับการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุภูมิใจ ว่ายังคงเป็นกำลังแรงงานให้ครอบครัวได้ เช่น ช่วยลูกหลานค้าขาย ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน จักสาน ซ่อมแซมบ้าน หรือสนับสนุนให้เข้าร่วมในกิจกรรมสาธารณะ เป็นกรรมการชุมชน กรรมการวัดก็เป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้ ว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นตลอดมา ไม่แตกต่างไปจากอดีต และช่วยลดความโดดเดี่ยวได้ ที่สำคัญคือ ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี

วิธีดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

สำหรับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้มีอะไรที่ยาก หรือซับซ้อน สิ่งสำคัญ คือ ต้องอาศัยความเข้าใจในภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ ต้องมีความอดทนสูง และการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ที่บางครั้งอาจจะมีอารมณ์หรือพฤติกรรมเหมือนกับช่วงวัยเด็ก เช่น การดื้อรั้น อารมณ์ขึ้นง่าย เป็นต้น ผู้ที่ดูแลหรือบุคคลในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ ความรู้สึกเศร้า หรือเสียใจ โดยแนวทางการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ดูแลสภาพจิตใจภายใน หมั่นให้ความรักและความอบอุ่นกับผู้สูงอายุ ทั้งการพูดและการกระทำ ผู้ทำหน้าที่ดูแลหรือบุคคลในครอบครัว ต้องหมั่นพูดคุยอย่างใกล้ชิด พยายามสร้างเสียงหัวเราะให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงหาเวลาว่างหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ทำบุญ ท่องเที่ยว ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอุ่นใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีความสำคัญ นอกจากนี้ ต้องระมัดระวังคำพูดและท่าทางที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ ไม่แสดงความรำคาญ ไม่ต่อว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือจับผิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้ผู้สูงอายุจะดื้อหรือเอาแต่ใจ รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลาย และปล่อยวาง รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมถึงเรื่องความตาย ผ่านการควบคุมลมหายใจ ผึกคิดอย่างยืดหยุ่นและคิดบวก

2. ส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนมาก จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ แถมบางคนยังมองว่าตัวเองเป็นภาระให้กับลูกหลาน ซึ่งความคิดเหล่านี้นี่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า จิตใจท้อแท้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการปล่อยผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่าย ๆ เช่น กิจวัตรประจำวัน หรืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่เกินกำลังและไม่เป็นอันตราย

3. ส่งเสริมการเข้าสังคม ผู้สูงอายุมักจะมีอารมณ์เหงา เพราะไม่ได้ออกไปพบปะเพื่อนฝูง หรือบุคคลภายนอกมากนัก การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกไปรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดปัญหาการเก็บตัวหรือปลีกวิเวกจากสังคมได้นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกสนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า อาทิ การเล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น เปตอง รำวง เต้นแอโรบิก เป็นต้น จะช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดได้เป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน

4. การฝึกสมอง-ระบบความคิด ปัญหาที่มักเกิดกับผู้สูงอายุคือ ภาวะความจำเสื่อม หรือสมองเสื่อม ดังนั้น การฝึกให้ผู้สูงอายุเล่นเกมที่ช่วยฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมอง เช่น หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำข้อมูลต่าง ๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น จะช่วยลดการเกิดปัญหาดังกล่าว และยังส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ การฝึกการวางแผน และการแก้ไขปัญหาเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองในด้านต่าง ๆ ด้วย

5. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง การมีร่างกายที่แข็งแรง ดูแบบผิวเผินอาจจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องสภาพอารมณ์เท่าไรนัก แต่ความจริงแล้ว การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง ทำอะไรได้คล่องแคล่ว จะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุอย่างมาก เพราะการที่ผู้สูงอายุทำอะไรได้ด้วยตนเอง เขาจะรู้สึกภาคภูมิใจ ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน แถมการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็ยังทำให้ระบบฮอร์โมนและระบบการทำงานภายในร่างกายดีขึ้นกว่าการไม่ออกกำลังกายด้วย ผู้สูงอายุบางคนที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ การออกกำลังกายก็ยังจะช่วยให้หลับได้ง่ายมากขึ้น ดังนั้น จึงควรหมั่นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย (5 วิธีดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ให้สดใสร่าเริง ห่างไกลจากโรคซึมเศร้า)

องค์ความรู้

การที่เป็นผู้สูงอายุนั้นมีความสุขกายสุขใจในมีหลายปัจจัยทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยผ่านกระบวนการของสังคม และกระบวนการที่ปฏิบัติได้อารมณ์ถือเป็นพลังชีวิต เป็นสีสันของชีวิต และยังมีพลังมหาศาลในการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุที่มีอารมณ์ดีเป็นผู้มีชีวิตชีวา มักมีเพื่อน ไม่เหงา ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า การจะเป็นผู้มีอารมณ์ร่าเริง ยินดีมีความสุขพึงพอใจในชีวิตต้องมีการพัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุขสนุก มีกิจกรรมทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินคลายความตึงเครียด และเกิดความสุขทางใจ กิจกรรมนี้ต้องไม่เป็นอาชีพ มีคุณประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ทั้งยังไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง



แผนภาพที่ 1 สูงวัยอย่างสร้างสรรค์ แก่ชราอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- 5 วิธีดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ให้สดใสร่าเริง ห่างไกลจากโรคซึมเศร้า (2567). [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.thairath.co.th>.
- ภาวะสูงวัยของประชากร. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2567). [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://ipsr.mahidol.ac.th/research-cluster/population-aging/>.
- สุจริต สุวรรณชีพ, (2554) ความสุข 5 มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในผู้สูงอายุ, สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- หมอชาวบ้าน สสส. แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข (2567). [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://empowerliving.doctor.or.th/case/172>.
- อัญชลี จุมพามิกร (2567). คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th>.

