

# เตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงวัย

## การเตรียมตัวเตรียมใจ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ



ในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุจะพบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมถอยลง ซึ่งส่งผลต่อภาวะจิตใจ หากไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกายและใจ อาจพบปัญหาในด้านการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จึงแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้

### ด้านร่างกาย

- ควรทำงานให้เหมาะสมกับสภาพตนเอง ไม่หักโหมจนเกินไป
- ควรกระจายงานที่เครียดนิ่มชอบ ไปสู่นุดรหลาน หรือจัดหาเครื่องผ่อนแรงไว้ใช้
- เมื่อมีอาการเจ็บไขเล็กน้อย ควรรักษาไม่ปล่อยให้เป็นโรครื้อรัง
- หลีกเลี้ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ
- ให้ความสนใจต่อความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานให้แก่ตนเอง



### ด้านจิตใจ



- เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ครอบครัว และสังคม
- ฝึกจิตใจอยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ
- ทำตนให้เป็นที่เคารพรักของคนที่ไป
- ทำสิ่งที่ป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
- ใช้จ่ายให้พอดีกับการเงินของตน
- ทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือหาความบันเทิงในสิ่งที่ตนสนใจ

### ด้านสังคม

- ควรมีเพื่อนต่างวัย เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด
- สนใจรับรู้สิ่งใหม่ๆ และปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลง
- พบปะสังคมเป็นครั้งคราว เพื่อที่จะได้พูดคุย สันสรค์กับคนอื่น
- ควรเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด
- ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้



หากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักการเตรียมตัวเตรียมใจที่กล่าวไว้ข้างต้นจะส่งผลดีต่อตัวผู้สูงอายุเอง และบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงเป็นข้อควรปฏิบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ