

«Η μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία»

Γράφει
η Τριανταφυλλιά Ζόγου



Ολοι οι άνθρωποι κατα περιόδους αντιμετωπίζουμε το συναίσθημα μοναξιάς, το οποίο βιώνεται εντονότερα κυρίως κατά την Τρίτη Ηλικία. Είναι ιδιαίτερος ευαίσθητη, καθώς διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την εύθραυστη ψυχολογία των ατόμων. Το στάδιο της συνταξιοδότησης που είναι αποτέλεσμα του γήρατος φέρνει συναισθήματα μοναξιάς καθώς το άτομο από ενεργό μέλος της κοινωνίας αναγκάζεται να προσαρμοστεί σε μια νέα πραγματικότητα. Η νέα πραγματικότητα του επιτάσσει να ακολουθήσει έναν διαφορετικό τρόπο ζωής περνώντας περισσότερο χρόνο στο σπίτι. Οι κοινωνικές επαφές περιορίζονται και η απο-



μάκρυνση αγαπημένων προσώπων οδηγεί σε συναισθήματα πένθους που καλείται να διαχειριστεί συναισθηματικά το άτομο οδηγώντας το στην απομόνωση. Οι σκέψεις απολογισμού του παρελθόντος θετικές ή αρνητικές είναι πολύ πιο συχνές κατά την Τρίτη Ηλικία δημιουργώντας άλλοτε θετικά συναισθήματα, όπως αυτά της νοσταλγίας και της ικανοποίησης για τα επιτεύγματα του παρελθόντος και άλλοτε αρ-

νητικά συναισθήματα για τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες. Επιπλέον, τα κινητικά προβλήματα και τα προβλήματα άνοιας επιβαρύνουν την συναισθηματική τους κατάσταση, καθώς οι κινήσεις τους και η ανεξαρτησία τους περιορίζεται. Για όλους τους παραπάνω παράγοντες, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η μοναξιά και η στενοχώρια είναι συναισθήματα που μπορούν να γεννηθούν εύκολα στην ψυχή των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας. Η διαφορά της ηλικίας μεταξύ των γενεών της οικογένειας συνήθως οδηγεί στο να κάνουμε την υπομονή μας προς τα αγαπημένα μας πρόσωπα και να αρχίζουν οι καυγάδες,

που φορτίζουν συναισθηματικά τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας και τους δημιουργούν περισσότερη ένταση. Η ενασχόλησή τους με δραστηριότητες όπως αυτές του κήπου, ο περίπατος, η ανάγνωση βιβλίων και η αναζήτηση κοινοτήτων όπου μπορούν να συναναστραφούν με άτομα της ηλικίας τους είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική τους ισορροπία και ηρεμία. Το πιο αποτελεσματικό φάρμακο για τα αγαπημένα μας πρόσωπα ωστόσο, ήταν και θα είναι πάντα η υπομονή, η εκδήλωση της αγάπης μας και η προσφορά του χρόνου μας.



Τα νέα του ΝΟΥΣ 2017

Ο στόχος μας είναι να παρέχουμε άριστη εξυπηρέτηση, εκπαίδευση, ενημέρωση και υποστήριξη. Θα σας ενημερώνουμε κατά τη διάρκεια του χρόνου για τις ημερομηνίες για τα εργαστήρια.

Γιορτάζοντας το τέλος του 2016

Όλοι απολαμβάνουν τα Χριστούγεννα πικ-νικ, συμβάλλοντας σπιτικό φαγητό και τραγουδώντας τα κάλαντα στα ελληνικά. Όλοι ήταν ευχαριστημένοι, ανταλλάσσοντας δώρα και ευχές

Η πρώτη συνάντηση το ΝΟΥΣ

Η 1η συνεδρίαση της Ομάδας Υποστήριξης Ελλήνων Φροντιστών, ξεκίνησε την Δευτέρα 16 Ιανουαρίου με την κοπή της παραδοσιακής "Βασιλόπιτσας" καθώς και τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς. Όλοι ήταν ευτυχημένοι που ξανασμίξανε μετά το διάλειμμα των Χριστουγέννων.

Εκπαίδευση και Επιμόρφωση

Έχουμε προγραμματίσει 2 εργαστήρια για την Επίγνωση για πέντε συνεχόμενες εβδομάδες.

- 1) 1η Τετάρτη του Μάρτη του 2017
- 2) Την τελευταία Τετάρτη του Μάρτη 2107 Ελληνική Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών

Η Ελληνική Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών συνεδριάζει κάθε μήνα την τρίτη Δευτέρα του μηνός στη παρακάτω διεύθυνση. Κάθε μήνα έχουμε νέο θέμα που συζητείται εμπιστευτικά σε ένα ήρεμο, υποστηρικτικό περιβάλλον και ενθαρρύνουμε όλους να έρθουν μαζί και να μοιραστούνε την ιστορία σας πίνοντας ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι.

Στοιχεία επικοινωνίας: Level 1, 5 Belmore Street Burwood NSW 2134
Τηλ: (02) 9715 7215, email: Andonia.kapsalis@onedoor.org.au



Το Γενικό Προξενείο της Ελλάδος

σας προσκαλεί σε εκδήλωση για την

Εθνική Εορτή της 25ης Μαρτίου
στο

Αυστραλιανό Εθνικό Ναυτικό Μουσείο (ANMM)

την Παρασκευή 24 Μαρτίου, 2017

επ' ευκαιρία και της άφιξης στο ANMM του εκθεσιακού ομοιώματος της τριήρους «Ολυμπιάς» του Ελληνικού Ναυτικού Μουσείου

Έναρξη εκδήλωσης 17:00

Έναρξη ομιλιών 17:30

Λήξη ομιλιών 18:15

Λήξη εκδήλωσης 18:30

Υποχρεωτική αποστολή τηλεομοιοτυπίας στο 9264-6135
ή ηλεκτρονικού μηνύματος στο grgencon.sid@mfa.gr
για τη συμμετοχή σας.

