

# Τα Χριστούγεννα ας μην ξεχνάμε τους ηλικιωμένους

**Τ**α Χριστούγεννα είναι η γιορτή των παιδιών, συνηθίζουμε να λέμε. Όσο μεγαλώνουμε Βέβαια τα πράγματα αλλάζουν γιατί μπορεί στους περισσότερους το γιορτινό κλίμα να προκαλεί θετικά συναισθήματα και χαρά, για αρκετά άτομα της τρίτης ηλικίας όμως και ειδικότερα για αυτά που ζουν μόνοι τους, το γιορτινό κλίμα επιτείνει το αίσθημα της μοναξιάς και της απομόνωσης.

Αν υπάρχει κάποιο υποστηρικτικό περιβάλλον όπως για παράδειγμα ένα κέντρο φιλοξενίας ηλικιωμένων, το οποίο φροντίζει να ενισχύει την απασχόληση και την κοινωνικοποίηση των ενοίκων του, τότε το αίσθημα της μοναξιάς είναι λιγότερο έντονο. Γιατί κακά τα ψέματα. Για τον κάθε άνθρωπο, συντροφιά και παρέα σημαίνει πρώτα απ' όλα, ο/η σύντροφος του και τα παιδιά του.

Η κατάθλιψη των Χριστουγέννων είναι μια πραγματική διαταραχή που εκδηλώνεται με κακή διάθεση, συναισθήματα απαξιώσης και ενοχής, διαταραχές στη μνήμη και στην συγκέντρωση, διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη για φαγητό και με μια τάση απόσυρσης από τις κοινωνικές δραστηριότητες.

Ως κοινωνία οφείλουμε να φροντίζουμε τους ηλικιωμένους μας και αν γνωρίζουμε κάποιον ηλικιωμένο στη γειτονιά μας ή στον κοντινό μας ή συγγενικό μας περίγυρο που τις μέρες των γιορτών είναι μόνος του, υπάρχουν πέντε απλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να τον βοηθήσουμε να νιώσει καλύτερα.

**Πρώτον:** Να του προτείνουμε να τον πάρουμε μαζί μας για ψώνια ή σε κάποια εορταστική εκδήλωση που θα πάμε με την οικογένειά μας. Δεν κοστίζει τίποτα και είναι πολύ καλό για την κοινωνικοποίησή του.

**Δεύτερον:** Αν είναι γνωστός μας ή συγγενής μας και μένει μακριά απλά μπορούμε να τον πάρουμε ένα τηλέφωνο. Θα του φτιάξει τη διάθεση και μόνο η σκέψη ότι κάποιος τον

σκέφτηκε αυτές τις μέρες.

**Τρίτον:** Μπορούμε να του στείλουμε ένα mail ή μια κάρτα. Θα πει κανείς ποιος στέλνει ακόμη κάρτες σήμερα. Κι όμως για τους ηλικιωμένους που έχουν μείνει στον παραδοσιακό τρόπο επικοινωνίας αυτό λέει περισσότερα.

**Τέταρτον:** Μπορούμε να τον καλέσουμε για φαγητό τα Χριστούγεννα ή την παραμονή. Αν το κάνουμε αυτό καλό είναι να τον βάλουμε με κάποιο τρόπο να συμμετάσχει στο τραπέζι ώστε να νιώσει χρήσιμος και να ενσωματωθεί πιο εύκολα α στην παρέα.

**Πέμπτον:** Να ζητήσουμε από κοινούς φίλους ή γνωστούς να κάνουν και αυτοί στο βαθμό που μπορούν ένα από τα παραπάνω πράγματα, για τον ηλικιωμένο του παραδείγματος για το οποίο μιλάμε.

Η κατάθλιψη των Χριστουγέννων είναι ένα πραγματικό σύμπτωμα που βασανίζει πολλούς ανθρώπους. Η έντασή του έχει να κάνει με το φύλο, την ηλικία, τη μόρφωση και το οικονομικό επίπεδο του ηλικιωμένου αλλά και από το πώς αυτός αντιλαμβάνεται τα Χριστούγεννα και τι νόημα δίνει στη συγκεκριμένη γιορτή.

Σύμφωνα με την Age UK, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία, πάνω από 900.000 άνθρωποι άνω των 60 νιώθουν μεγαλύτερη μοναξιά στην περίοδο των Χριστουγέννων, σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη περίοδο του χρόνου.

Για τους περισσότερους, η κατάθλιψη προέρχεται από το γεγονός ότι τις μέρες αυτές ενεργοποιούνται μνήμες που σχετίζονται με κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο το οποίο έχασαν ή δεν θέλουν να γίνουν βάρος στα παιδιά τους. Καλό είναι να το θυμόμαστε γιατί τα γηρατειά δεν είναι ασθένεια αλλά μια φάση της ζωής από την οποία είμαστε προορισμένοι όλοι μας να περάσουμε.

Τα άρθρο είναι μια ευγενική χορηγία της Βασιλειάδας.



Σας φροντίζουμε στο σπίτι!

(02) 9784 3280