

ΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ... ΜΗ

Γράφει και επιμελείται ο Γιώργος Χατζηβασίλης



Η ΜΟΝΑΞΙΑ ΤΩΝ ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Ντρέπονται να το ομολογήσουν και κινδυνεύει η ζωή τους

Τους τελευταίους 18 μήνες, σχεδόν όλοι μας νιώσαμε τη δυστυχία της μοναξιάς, χωρίς να μπορούμε να συναντήσουμε παιδιά, εγγόνια, φίλους καλούς και χωρίς καμμία κοινωνική επαφή.

Αλλά, σύμφωνα με επίσημες δημοσκοπήσεις, ακόμη και πριν την Πανδημία, η μοναξιά ήταν σύντροφος για το 20% των ηλικιωμένων Αυστραλών ειδικά ηλικίας άνω των 75 χρόνων.

Και όμως, τα γηρατειά δεν θα έπρεπε να ταυτίζονται με την μοναξιά, γιατί από μοναξιά υποφέρουν όλοι.

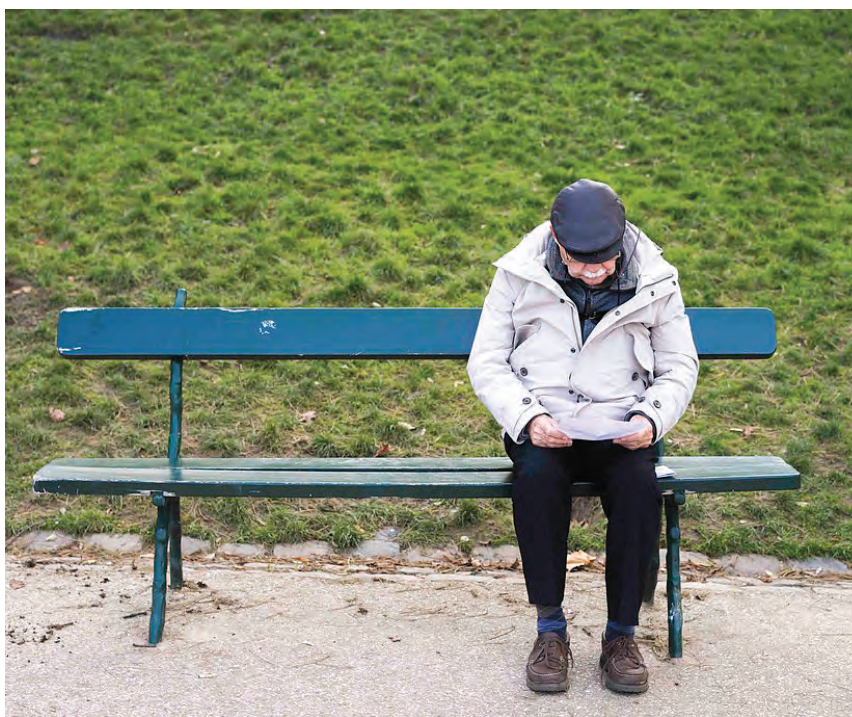
Θυμάμαι πόση μοναξιά ένιωσα, όταν μετοίκησα στο Σίδνεϊ από το Αντελάιντ χωρίς την οικογένειά μου για μερικούς μήνες, παρόλο που με φιλοξενούσαν με πολλή αγάπη συγγενείς. Αργότερα, σε ένα ρεπορτάζ μου για τη ζωή στα ελληνικά γηροκομεία άκουσα πολλά παράπονα από ενοίκους τους που ένιωθαν μοναξιά επειδή δεν έβλεπαν τακτικά τα παιδιά και εγγόνια τους.

Δηλαδή, μπορείς να νιώσεις αφόρητη μοναξιά ακόμα και όταν βρίσκεσαι ανάμεσα σε πλήθος, αν σου λείπουν αυτοί που αγαπάς.

Πάντως, γεγονός είναι πως οι ηλικιωμένοι υποφέρουν περισσότερο επειδή οι συνθήκες της διαβίωσής τους και προβλήματα με την υγεία εμποδίζουν την κοινωνική δικτύωσή τους.

Πολλές φορές, σύμφωνα με τους επιστήμονες, η μοναξιά δεν είναι συνέπεια των προβλημάτων με την υγεία τους, αλλά η αιτία για αρρώστιες από καρδιακά νοσήματα μέχρι την άνοια.

Σύμφωνα με ιατρική έρευνα, οι ηλικιωμένοι που υποφέρουν από την μοναξιά τους δήλωσαν ότι δεν αντέχουν την έλλειψη



Και όμως, τα γηρατειά δεν θα έπρεπε να ταυτίζονται με την μοναξιά, γιατί από μοναξιά υποφέρουν όλοι.

ανθρώπινης επικοινωνίας.

Αφού, λοιπόν, η μοναξιά είναι σοβαρό κοινωνικό και υγειονομικό πρόβλημα πως μπορούμε να ανακουφίσουμε τα θύματά της; Και μάλιστα στην εποχή των περιορισμών λόγω κοροναϊού, όταν οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να επικοινωνούν μέσα από τις προσφιλείς ασχολίες τους; Τον εθελοντισμό, συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις ακόμη και αθλητικές σε διάφορα σωματεία; Πολλοί ηλικιωμένοι κατάφεραν να ανακουφιστούν από την μοναξιά χρησιμοποιώντας την τηλεφωνική επικοινωνία με αγαπημένα τους πρόσωπα, ή καθημερινές μικρές ασχολίες στο σπίτι. Μέτρα ζωτικής σημασίας έστω για να μετριάσουν το καταθλιπτικό συναίσθημα της μοναξιάς.

Όταν μπορούν, ένας περίπατος, κηπουρική ή καλλιτεχνικές ασχολίες, ακόμη

και μια κουβεντούλα με γείτονες ή υπαλλήλους σε καταστήματα είναι πράγματα που χρησιμοποιούν πολλοί ηλικιωμένοι. Αλλωστε έχει εξακριβωθεί πως πολλοί ηλικιωμένοι επισκέπτονται καταστήματα ή και ιατρικές κλινικές για να συνομιλήσουν με υπαλλήλους ή ασθενείς στις αίθουσες αναμονής των ιατρείων.

Τί δήλωσαν οι συμμετέχοντες ηλικιωμένοι στην έρευνα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον, όπως το γεγονός για μερικούς ότι είναι δύσκολο να ομολογήσουν πως νιώθουν μοναξιά. Θέλουν να δείξουν πως είναι ανεξάρτητοι και όχι εξαρτώμενοι από συγγενείς και φίλους.

Άλλοι ηλικιωμένοι, περιμένουν ένα τηλεφώνημα για να διακόψει τη σιωπή στο σπίτι τους που μοιάζει με φυλακή όταν δεν μπορείς να βγεις έξω.

Το χειρότερο συναίσθημα για τους ηλικιωμένους είναι πως όσο πιο μοναχοί νιώθουν, τόσο πιο πολύ αισθάνονται ότι τους έχουν εγκαταλείψει συγγενείς, φίλοι και η κοινωνία γενικότερα.

Συμπέρασμα της έρευνας είναι πως αν εμείς δεν επικοινωνήσουμε με τους ηλικιωμένους συγγενείς και φίλους μας για να συζητήσουμε τα προβλήματά τους από την μοναξιά, αυτοί δεν πρόκειται να μας τα αναφέρουν.

Η έρευνα εξακρίβωσε και πως οι ηλικιωμένοι κάνουν μεγάλες προσπάθειες για να διαχειριστούν την μοναξιά τους, αλλά χρειάζονται μεγαλύτερη συμπαράσταση από εμάς.

Όπως ένα τηλεφώνημά μας για μια ενδιαφέρουσα συζήτηση, ή την πρόταση για μια κοινή δραστηριότητα είναι απίστευτα σημαντικά. Όχι μόνο επειδή θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, αλλά και ίσως την σώσει.

Το κόστος ζωής και η αύξηση στις συντάξεις

Σύμφωνα με οικονομολόγους, η μεγαλύτερη αύξηση στις συντάξεις τα τελευταία επτά χρόνια την περασμένη Δευτέρα δεν θα είναι αρκετή για να αντιμετωπίσουν οι συνταξιούχοι το υψηλό κόστος ζωής.

Οι οποίοι ήδη πληρώνουν περισσότερα χρήματα για την μπακαλική τους και άλλα απαραίτητα προϊόντα, καθώς πλησιάζουν τα Χριστούγεννα.

Οι οικονομολόγοι προειδοποιούν τα νοικοκυριά να προσδοκούν αύξηση στο κόστος ζωής, καθώς τα σουπερμάρκετ και άλλα καταστήματα αντιμετωπίζουν τις μεγαλύτερες αυξήσεις στο κόστος για τρόφιμα και άλλα προϊόντα τα τελευταία δέκα χρόνια. Αυξήσεις αναμένονται στο κόστος του κρέατος, της ζάχαρης, των αυγών και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Οι αυξήσεις 8% ή 9% ίσως δεν είναι και τόσο μεγάλες για πολλούς Αυστραλούς, αλλά για έναν συνταξιούχο που δαπανά \$100 την εβδομάδα, μια τέτοια αύξηση

**Μόλις το διάβασα...
Κλείνουν Δαφνί και
Δρομοκαΐτιο...
Που στο διάολο θα μας
πάνε...;**

εξανεμίζει κάθε όφελος από την αύξηση 1,6% στις συντάξεις την περασμένη Δευτέρα.

Πάντως, ενώ αναμένονται αυξήσεις στο κόστος του κρέατος, της ζάχαρης και των γαλακτοκομικών προϊόντων, αναμένεται μείωση του κόστους για τα φρούτα και λαχανικά – ειδικά τα αβοκάντο.

Να αναφέρω και πως σύμφωνα με στατιστικές, ένα άτομο σε κάθε τρία ηλικίας άνω των 65 χρόνων ήδη ζει κάτω από το όριο της φτώχειας αλλά, όπως είπα-

με, το όφελος της πρόσφατης αύξησης στις συντάξεις θα ακυρωθεί από τις αυξήσεις στα απαραίτητα προς το ζειν, συμπεριλαμβανομένων και των ενοικίων.

Γι' αυτό, φορείς των συνταξιούχων ζητούν από την κυβέρνηση να αυξήσει το επίδομα ενοικίου τουλάχιστον \$30 για ζευγάρια και \$50 για μοναχικούς ηλικιωμένους.

Σοφά λόγια

«Για ένα πράγμα δεν έχουμε δικαίωμα: να είμαστε δυστυχισμένοι. Πρέπει να διεκδικούμε παντού την ευτυχία μας.» - Μίκης Θεοδωράκης, 1925-2021, Συνθέτης και πολιτικός

Καλό!

- Έναν καναπέ με ροδάκια θα ήθελα.
- Τί ακριβώς θέλετε να τον κάνετε;
- Να ηγαίνω στο ψυγείο.