“วัยเก๋า” ใช้ชีวิตอย่างไรให้ห่างไกลโรคซึมเศร้า

อายุเป็นเพียงตัวเลข แต่คงต้องยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้น สังขารก็เริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ “วัยชรา” ที่มักจะมีพฤติกรรมตื่นเช้ามากกว่าปกติ เริ่มไม่อยากอยู่เฉย ๆ อยากทำโน่นนี่นั่น เพื่อให้ตัวเองไม่ว่างงาน และรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระลูกหลาน ซึ่งนับเป็นช่วงที่ยากลำบากพอสมควรสำหรับการเริ่มต้นใช้ชีวิตในวัยเกษียณเช่นนี้ เพราะต้องอาศัยการปรับตัวครั้งใหญ่ จากเดิมเคยเป็นเสาหลักของครอบครัว เคยแข็งแรงทำงานได้หามรุ่งหามค่ำ มาวันนี้กลับต้องนั่ง ๆ นอน ๆ รอลูกหลานกลับบ้านมาหา ทำให้เกิดอาการเหงา พอนานเข้าก็กลายเป็นภาวะเครียด แต่หลายครอบครัวก็ปรับตัวด้วยวิธีการหาความสุขง่าย ๆ ได้อย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว เพราะแท้จริงแล้วความสุขง่าย ๆ มักจะอยู่รอบตัวเราเสมอ ส่วนบ้านไหนที่มีผู้สูงอายุแต่ไม่รู้จะช่วยผ่อนคลายความเหงาอย่างไร ลองมาดูวิธีง่ายๆ ช่วยคลายความเครียด สร้างความสุข ได้ดังนี้

สัตว์เลี้ยงเพื่อนรัก

การมี “เพื่อนรัก” เป็นสัตว์เลี้ยงซักตัว จะช่วยสร้างรอยยิ้มในช่วงที่อยู่บ้านคนเดียวได้ดีมาก ๆ โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงน่ารัก ๆ อย่างน้องหมา หรือ น้องแมว ที่มีความฉลาดและแสนรู้อยู่ในตัว จะคอยอ้อนหรือทำท่าทางน่ารักๆ อยู่ตลอดเวลา จึงช่วยเปลี่ยนบรรยากาศในบ้านให้เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ เพลิดเพลินแบบไม่รู้ตัว อีกทั้งยังช่วยให้ห่างไกลโรคอัลไซเมอร์ เพราะกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ต้องคอยให้อาหาร พาไปเดินเล่น อาบน้ำ หรือพาไปตัดขน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยสร้างความจำให้กับผู้สูงอายุได้ดีเลยทีเดียว

โซเชียลวัยเก๋า

ปัจจุบันในโลกของโซเชียลมีเดียมีหลายกลุ่ม หลายเจนเนอเรชั่น หนึ่งในนั้นก็คือกลุ่มของเบบี้บูมเมอร์ หรือกลุ่มผู้สูงอายุที่หันมาให้ความสนใจกับการท่องโลกโซเชียลมีเดีย ด้วยช่วงชีวิตและอายุที่มากขึ้น กลุ่มผู้สูงอายุก็มักจะมีหลากหลายสังคม เพื่อนฝูง ไม่ว่าจะเพื่อนที่ทำงาน เพื่อนจากโรงเรียนเก่า เพื่อนมหาวิทยาลัย หรือแก๊งเพื่อนซี้แบบสุด ๆ สมาร์ทโฟนเป็นเหมือนทางเชื่อมให้ได้ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะใกล้หรือไกลก็ยังสามารถสื่อสาร ส่งข้อความเป็นภาพสวัสดีวันจันทร์ จนถึงวันอาทิตย์ได้เสมอ หรือแม้กระทั่งไลน์กลุ่มประจำครอบครัวที่มีไว้ทักทายอัพเดทเรื่องราว ข่าวสารในแต่ละวันกับลูกหลานก็จะช่วยให้หายคิดถึง คลายความเหงาได้เช่นเดียวกัน

เด็กคือพลังบวก

ความสุขที่มาแบบปุ๊บปั๊บรับโชค ที่อยู่ดี ๆ คุณก็กลายเป็นคุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยายไปซะแล้ว การได้เลี้ยงดูหลาน ๆ จะสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้อีกรูปแบบ อย่างที่เขาว่ากันว่า “เด็กคือพลังบวก” พลังเหล่านี้จะทำให้อายุยืนสดชื่นขึ้นในทุก ๆ สำหรับครอบครัวที่ยังไม่มีหลานประจำบ้าน ลองหากิจกรรมเพื่อดูแลคนในครอบครัว เช่น จัด

เตรียมอาหารมื้อเช้า อาหารมื้อเย็น ซึ่งอาจจะเป็นการลองทำเมนูใหม่ๆ ให้คนในบ้านเซอร์ไพรส์ ก็น่าสนใจไปอีกแบบ

วันหยุดสุดขีด ใช้ชีวิตอย่างสุดขั้ว

หากมองในอีกมุมหนึ่งของการเป็นวัยเกษียณ ก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน จากที่เมื่อก่อนทำงานจนไม่ได้ไปเที่ยวไหน พอมีวันหยุดก็อยากพักผ่อนมากกว่า อย่างที่เราเคยได้ยินอยู่บ่อย ๆ ว่า “เก็บเงินไว้เที่ยวตอนอายุเยอะๆ ดีกว่า” คราวนี้ล่ะ ถึงเวลาที่คุณจะได้ใช้เวลาของคุณให้มีความสุข เพราะเวลาเที่ยว เวลาพักผ่อนของคุณได้มาถึงแล้ว หากเที่ยวไทยจนเบื่อ จะหาทริปเที่ยวต่างประเทศก็ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเดี๋ยวนี้ทัวร์หลายเจ้ามีการจัดทริปวัยเก๋ากันแล้วนะ เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แถมยังได้พบเจอเพื่อนในวัยเดียวกันอีกเพียบ บอกเลยว่าไปถึงขนาดนั้นแล้วไม่มีเหงาแน่นอน

สำหรับวัยเก๋า ๆ ที่สนใจด้านสุขภาพ และการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี สามารถมาร่วมชมเทรนด์นวัตกรรมสินค้าเพื่อสุขภาพได้ภายในงาน InterCare Asia 2019 ครั้งที่ 4 ที่ไม่ได้มีดีแค่การรวบรวมสินค้าและบริการระดับนานาชาติสำหรับผู้สูงอายุไว้อย่างครบครัน ให้คุณได้สนุกกับการจับจ่ายสินค้าและบริการหลากสไตล์ แต่ยังมีบรรยายดี ๆ จากผู้เชี่ยวชาญกับเคล็ดลับการใช้ชีวิตในวัยชราอย่างไรให้มีความสุข รวมถึงกิจกรรมอีกมากมายให้คุณมาร่วมสนุกคลายเหงากัน โดยงานครั้งนี้ จัดขึ้นในระหว่างวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2562 ณ HALL 99 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ http://intercare-asia.com/ หรือโทร 02-203-4241-4