

การส่งเสริมสุขภาพใจในวัยสูงอายุ

ท่ามกลางความเจริญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการศึกษาวิจัยต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง ส่งผลให้การดูแลสุขภาพของมนุษย์เราดีขึ้นกว่าในอดีตมาก ทำให้คนเรามีอายุยืนนานขึ้นด้วยเช่นกัน ผู้สูงอายุจึงมีเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่การดูแลสุขภาพร่างกายส่งผลให้อายุยืนขึ้น แต่กลับพบว่าการดูแลด้านจิตใจของผู้สูงอายุ กลับพัฒนาไม่มากนัก มีผู้สูงอายุไม่น้อยที่ถูกทอดทิ้งด้วยรูปแบบต่าง ๆ ความอ้างว้าง ซึมเศร้า สูญเสียจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งบางรายบั่นทอนทำให้ตรอมใจ จนอาจส่งผลต่อร่างกายและถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

การดูแลจิตใจผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยากขอเพียงแต่มีจิตใจเมตตากรุณาและมีความกตัญญูที่จะทำก็สามารถทำได้ คือกระตุ้นให้...ภูมิใจในชีวิต, ชี้ให้เห็น...พิชิตเป้าหมาย, ส่งเสริมให้...ดูแลร่างกาย, เสริมสร้างให้...สานสายใยเกื้อหนุน, ชี้ชวนให้...ทำบุญตามศาสนา, ช่วยแสวงหา...การพึ่งพาสังค์คีลสิทธิ์ และน้อมนำให้จบชีวิตด้วยจิตที่เบิกบาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1. กระตุ้นให้...ภูมิใจในชีวิต** การชี้ชวนให้ผู้สูงอายุระลึกถึงและภาคภูมิใจกับความสำเร็จต่าง ๆ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในชีวิต
- 2. ชี้ให้เห็น...พิชิตเป้าหมาย** การผ่านวัยต่าง ๆ มาจนถึงวัยสูงอายุนั้น คนเราจะมีความสำเร็จในแต่ละช่วงวัยของชีวิต เช่น วัยเรียน วัยทำงาน การประสบความสำเร็จในชีวิตด้านต่าง ๆ และหรือได้รับรางวัลต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความปลื้มใจและอัมเอิบเบิกบานใจ
- 3. ส่งเสริมให้...ดูแลร่างกาย** ผู้สูงอายุเป็นวัยที่สภาพร่างกายมีการเสื่อมโทรมไปตามวัย ดังนั้นหากดูแลสุขภาพให้ดีมีการตรวจและบำรุงร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยชะลอให้เกิดความเสื่อมช้าลง ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ตามวัย ตามอัตรภาพ ซึ่งจะส่งผลให้สภาพจิตใจดีได้เช่นกัน
- 4. เสริมสร้างให้...สานสายใยเกื้อหนุน** การชี้ให้เห็นถึงการสร้างสายใยที่สัมพันธ์และเกื้อหนุนต่อผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่ มีเพื่อนมีญาติมิตรที่คอยดูแลกันใส่ใจกัน เช่น สานสัมพันธ์เครือญาติ ชมรมสมาคมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นต้น
- 5. ชี้ชวนให้...ทำบุญตามศาสนา** การหาที่พึ่งทางจิตใจในศาสนาที่ผู้สูงอายุแต่ละคนนับถือจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจตามหลักธรรมในศาสนานั้น ๆ ตลอดจนทำบุญตามศาสนา เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญสติ ภาวนา ฟังธรรม เป็นต้น
- 6. ช่วยแสวงหา...การพึ่งพาสังค์คีลสิทธิ์** การชี้ชวนให้ผู้สูงอายุสนใจศึกษาสังค์คีลสิทธิ์ที่อาจไม่เคยศึกษามาก่อนในชีวิต เช่น ความรู้เรื่องเทพเจ้า เทวดา ภูผชาติและชีวิตหลังความตาย การเวียนว่ายตายเกิดหรือเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นอภิปรชญาจะช่วยขยายโลกทัศน์และมุมมองต่อชีวิตให้กว้างขวางลึกซึ้งช่วยให้การปรับตัวปรับใจต่อชีวิตดีขึ้น
- 7. น้อมนำให้จบชีวิตด้วยจิตเบิกบาน** การช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตในส่วนที่เป็นอภิปรชญาตามข้อ 6 และเข้าใจถึงจิตวิญญาณที่มีการเวียนว่ายตายเกิด โดยเฉพาะตามพุทธปรัชญานั้นจะช่วยให้เข้าใจชีวิตและน้อมนำจิตให้เบิกบาน มีสติและมีจิตใจที่เป็นสุขเป็นกุศล เพื่อเตรียมตัวไปสู่ภพภูมิใหม่ เพราะการตายขณะที่จิตเป็นกุศล เป็นอันไปสู่สุคติในที่สุด

การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ทั้ง 7 ประการ จะช่วยทำให้สุขภาพจิตผู้สูงอายุเข้มแข็ง ดำรงชีวิตด้วยการดูแลสุขภาพด้านร่างกายให้ดีตามอัตรภาพ แต่สร้างเสริมสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีความหวังจนกระทั่งจากโลกนี้ไปด้วยจิตใจที่เบิกบานในที่สุด

ศ.ดร.วุฒิพงษ์ ถายะพิงค์ นักวิชาการสื่อสารสุขภาพจิตและศาสนาปรัชญา