



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

وینارنگار

بهار 1404

گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده پرستاری و
مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران





• وینار خودشفقت ورزی در سالمندان

به همت گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران
دبیر علمی: دکتر الهام نواب، عضو هیئت علمی گروه پرستاری سالمندی و سلامت جامعه و مراقبت ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه
علوم پزشکی تهران
دبیر اجرایی: دکتر سحر کیوانلو، عضو هیئت علمی گروه پرستاری سالمندی و سلامت جامعه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی
تهران
ارائه‌دهندگان: احمد رضا خسروی فر و علیرضا درویش نیا، دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران
تاریخ و زمان برگزاری: 18 تیر 1404، ساعت 17 - 18
لینک برگزاری برنامه:

نکات کلیدی وینار:

1. خودشفقت‌ورزی شامل مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی و درک تجربه مشترک انسانی است؛ این ویژگی در سالمندان می‌تواند در مواجهه با تنهایی، کاهش عملکرد و افت توانایی‌های جسمی و روانی، نقش حمایتی و آرام‌بخش داشته باشد.
2. سالمندانی که خودشفقت‌ورزی بیشتری دارند، سلامت جسمی بهتری را تجربه می‌کنند، درد و استرس کمتری دارند و در مراقبت از خود (self-care) فعال‌تر هستند، که این امر کیفیت زندگی آن‌ها را افزایش می‌دهد.
3. خودشفقت‌ورزی در سالمندان می‌تواند از علائم افسردگی و اضطراب بکاهد، احساس تعلق اجتماعی را افزایش دهد و در مواجهه با چالش‌هایی مانند از دست دادن همسر یا بازنشستگی، عامل محافظتی مؤثری باشد.
4. سالمندان با بهره‌مندی از زیرمقیاس «احساس مشترکات انسانی» در خودشفقت‌ورزی، ناکامی‌ها و محدودیت‌های ناشی از سالمندی را تجربه‌ای طبیعی تلقی کرده و کمتر دچار خودسرزنشی یا انزوا می‌شوند.
5. سبک دلبستگی سالمندان در دوران کودکی بر توانایی کنونی آن‌ها در مهربانی با خود مؤثر است. سالمندانی که در محیط‌های حمایتی رشد کرده‌اند، در برابر استرس‌های پیری سازگارتر و خوددلسوزتر عمل می‌کنند.
6. خودشفقت‌ورزی باعث می‌شود سالمندان هنگام مواجهه با بیماری، مرگ نزدیکان یا کاهش استقلال، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای سالم و مسئله‌محور استفاده کنند و از فرسودگی روانی دور بمانند.
7. برنامه‌های آموزش شفقت با خود می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا پذیرش رنج‌های مرتبط با سالمندی را تمرین کنند، خودانتقادی را کاهش دهند و آرامش درونی بیشتری تجربه کنند.
8. در سالمندانی که نقش مراقبتی (برای همسر، فرزند یا نوه‌ها) دارند، خودشفقت‌ورزی منجر به کاهش استرس مراقبتی، افزایش رضایت و حفظ سلامت روان آن‌ها می‌شود.
9. آموزش خودشفقت‌ورزی در سالمندان نیازمند توجه به محدودیت‌هایی مانند افت حافظه، تمرکز و مقاومت در برابر مفاهیم روان‌شناختی جدید است؛ لذا باید با زبان ساده، ابزار متنوع و مرورهای مکرر اجرا شود.
10. برای اندازه‌گیری سطح خودشفقت‌ورزی در سالمندان، می‌توان از مقیاس Self-compassion scale استفاده کرد که شش بُعد کلیدی مانند مهربانی با خود، قضاوت‌گری و احساس انزوا را در آن‌ها می‌سنجد و برای ارزیابی اثربخشی مداخلات آموزشی مفید است.