ការមានជីវភាពរស់នៅដ៏សកម្មក្នុងសង្គមអាចជួយឲ្យអស់លោកចាស់ទុំមានស្មារតីមុតល្អ

Active Social Life Helps Keep Aging Mind Sharp

WUML

6/1/08

ការសិក្សាមួយក្នុងពេលថ្មីៗនេះបានឲ្យដឹងថា អ្នកដែលមានការសកម្មក្នុងសង្គម នៅពេលខ្លួនមានវ័យចំណាស់ អាចជួយឲ្យស្មារតីគាត់បានល្អរឹងមាំ។

អ្នកស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ការស្ម័គ្រចិត្តជួយសង្គមយ៉ាងសកម្ម អាចជួយអស់លោកចាស់ទុំមានអារម្មណ៍ទុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងអាចជួយឲ្យគាត់មានសតិអារម្មណ៍ចងចាំបានល្អផង។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ទៅវិញទៅមក ជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសង្គម ក៏អាចជួយឲ្យស្មារតីរបស់អស់លោកចាស់ទុំ ខចាំ ហើយរក្សាខួរក្បាលឲ្យរវាស់រវៃដែរ។

សេចក្តីរាយការណ៍នេះ បានត្រូវចុះផ្សាយក្នុងអ៊ិធើណិត របស់សារពត៌មានអាមេរិកាំងផ្នែកសាធារណៈសុខាភិបាល, American Journal of Public Health, Online Edition, កាលពីថ្ងៃព្រហស្បត្តិ៍ទី 29 ខែ ឧសភា កន្លងមកនេះ។

បណ្ឌិត Karen Ertel អ្នកដឹកនាំការស្រាវជ្រាវនៅ សាលាសាធារណៈសុខាភិបាល Harvard នៅទីក្រុងបុស្តុន ផ្នែកខាងសង្គមសាស្ត្រ, ការលូតលាស់និងសុខភាពមនុស្ស, Harvard School of Public Health, Department of Sociology, Human Development and Health, ពន្យល់ថា នៅក្នុងសេចក្តីរាយការណ៍នេះ ការសិក្សានេះ គឺធ្វើឡើងដោយផ្តង់អារម្មណ៍ទៅលើស្ថានការគ្រួសារ, Marital Status, ការស្ម័គ្រចិត្តជួយធ្វើការក្នុងសង្គម, និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនចៅនិងអ្នកជិតខាង របស់អស់លោកចាស់ទុំ។

ក្រុមរបស់អ្នកស្រីធ្វើការសិក្សាលើចាស់ទុំចំនួន 17,000នាក់ ដែលមានអាយុពី 50 ឆ្នាំ ឡើងទៅ។ អ្នកដែលមានភាពសកម្មក្នុងសង្គម មានស្មារតីចុះថយ តិចគ្រាន់បើ ជាងអ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯង ដាច់ដោយឡែកពីគេ។ អ្នកស្រីបន្ថែមទៀតថា អស់លោកចាស់ទុំដែលសកម្មក្នុងសង្គម អាចរក្សាស្មារតីចងចាំរបស់ខ្លួនបានច្រើន ហើយថែមទាំងអនុវត្តនូវកិច្ចការឬសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អផង។

ការសិក្សាមួយទៀតនៅ ប្រទេស Finland ដែលរាយការណ៍ក្នុងសារពត៌មាននេះដែរ គឺ គេសង្កេតឃើញម្យ៉ាងទៀតថា អស់លោកចាស់ទុំច្រើនត្រូវគេបញ្ជូនឲ្យទៅនៅក្នុងមន្ទីររក្សាចាស់ទុំ បន្ទាប់ពី ពេលដែលប្តី ឬប្រពន្ធរបស់គាត់ទទួលអនិច្ចកម្មទៅ។ ជាពិសេស នៅក្នុងរយៈពេល

មួយខែដំបូង បន្ទាប់ពីប្រពន្ធឬប្តីស្លាប់។ ប៉ុន្តែ អារម្មណ៍ដែលបណ្តាលមកពីការបាត់បង់ប្តីប្រព័ន្ធ, ការអស់ក្តីសង្ឃឹមក្នុងឆាកជីវិត, និងការរសាប់រសល់ទាំងនេះ ច្រើនអាចបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗបាន បន្ទាប់ពីអស់រយៈពេលយូរមក។

យោលទៅតាម អ្នកស្រី Elina Nihtila, អ្នកស្រាវជ្រាវនៃសាកលវិទ្យាល័យ Helsinki នៅប្រទេស Finland ផ្នែកសង្គមសាស្ត្រ មានប្រសាសន៍ថា កត្តាទាំងនេះ ប្រហែលជាបណ្តាលមកពីការបាត់បង់ជំនួយ ជួយជ្រោមជ្រែង ថែរក្សា យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងសង្គម ប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាការជួយដាំស្លម្ហូបអាហារ, ការជួយសំអាតផ្ទះសម្បែង, និងការជួយទៅដើរទិញឥវ៉ាន់ចំណីអាហារ នៅពេលបាត់បង់ប្តីប្រព័ន្ធឬគួរដៃ។

ម្យ៉ាងទៀត ការសង្រោចសង្រែង អាចបណ្តាលឲ្យអស់លោកចាស់ទុំទាំងនោះ កាន់តែមានអាការៈរោគក្នុងរាងកាយច្រើនឡើងថែមទៀត។ អាការៈទាំងនេះ មានដូចជា ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការរសាប់រសល់ក្នុងចិត្ត, ការទទួលទានបាយពុំបាន, ការទទួលទានដំណេកពុំស្ងូវលក់, ការអស់កម្លាំងល្អិតល្ហៃ, និងការពុំអាចផ្ចង់អារម្មណ៍ធ្វើអ្វីមួយ ដោយខ្លួនឯងកើត។ ហើយការពិបាកចិត្តទាំងនេះ អាចនាំឲ្យសុខភាពចុះដុនដាប ដែលជា ហេតុបណ្តាលឲ្យគាត់ ឆាប់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ រហូតដល់ត្រូវចូលទៅនៅក្នុងមន្ទីររក្សាចាស់ទុំ។

អ្នកស្រី Elina Nihtila, ផ្តល់យោបល់ថា ការជួយជោមជ្រែង ដល់អស់លោកចាស់ទុំ ដែលមានគ្រួសារទើបនឹងចូលអនិច្ចកម្ម ដែលហៅថា Home help Services, ជាកិច្ចការបំរើមួយ ដែលចាំបាច់ អាចជួយសំរាលទុក្ខធុរៈ និងជួយរក្សាឲ្យគាត់ មានសុខភាពមាំមួនទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

កម្មវិធីផ្សេងៗ ដូចជា កម្មវិធី Outreach គយរចាត់ឲ្យមានបុគ្គលិក សំរាប់ជួយធ្វើការ ចុះផ្ទាល់ជាមួយអស់លោកចាស់ទុំ ដែលមានប្តីប្រពន្ធ ឬគូរដៃ ទើបនឹងទទួលអនិច្ចកម្មទៅ ដើម្បីការពារជៀសវាងកុំឲ្យគាត់ មានវិបត្តដល់សុខភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។

ចំពោះពត៌មាន បន្ថែមមុំមេត្តាអានវិសែរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ នៃសហរដ្ឋ, U.S. Center for Disease Control and Prevention, ដែលមានអាស័យដ្ឋាន
www.cdc.gov ។

Source: http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?DocID=615987