

Cách xa, nhưng không cô đơn: Tại sao việc kết nối quan trọng ở tuổi già



Nối kết xã hội có nghĩa là gì?

Trong thời gian đại dịch COVID-19, đứng cách xa nhau là điều quan trọng cho sức khỏe thể chất của quý vị. Tuy nhiên, việc nối kết xã hội cũng quan trọng không kém cho sự hạnh phúc của quý vị. Có ba phần quan trọng cho việc nối kết xã hội:



- quý vị kết nối với ai và kết nối thường xuyên như thế nào



- sự hỗ trợ quý vị có được từ các sự kết nối của quý vị (ví dụ để được hỗ trợ thể chất hay tình cảm hay để học hỏi thông tin mới)



- quý vị cảm thấy như thế nào về các kết nối của chúng ta (ví dụ cảm thấy cô đơn hay cảm thấy thuộc về).

Kết nối xã hội là khi quý vị kết nối với những người khác, hoặc đích thân gặp hay kết nối từ xa. Ví dụ, quý vị có thể kết nối với bạn bè, gia đình, láng giềng, bạn bè qua thư từ hay thậm chí các nhân viên cửa hàng tạp hóa. Quý vị cũng có thể hỗ trợ cho hạnh phúc của quý vị với các hình thức kết nối khác, chẳng hạn như kết nối với thú nuôi, với thiên nhiên hay thông qua tín ngưỡng của quý vị.

Tại sao các sự kết nối có ý nghĩa quan trọng ở tuổi già?

Các kết nối quan trọng quan trọng cho sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần và phẩm chất cuộc sống của quý vị.

Các kết nối có ý nghĩa với quý vị có thể khác với những kết nối có ý nghĩa với bạn bè và gia đình của quý vị. Hãy nghĩ đến việc hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị điều gì có ý nghĩa gì đối với quý vị. Cùng chung với nhau, quý vị có thể lập ra một kế hoạch cho các kết nối có ý nghĩa.

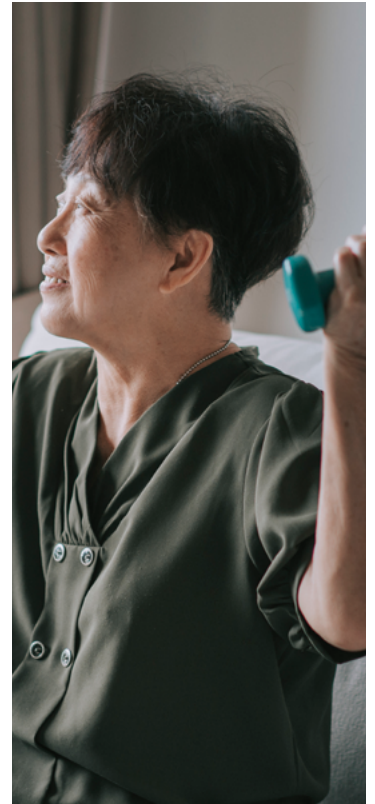
Những cách khác để tìm sự kết nối

Nếu quý vị cảm thấy cô đơn hay bị cô lập, có nhiều cách để hỗ trợ sức khỏe tâm thần quý vị. Dưới đây là một số các đề nghị về cách quý vị có thể thay đổi tư duy, cảm xúc và việc làm như thế nào.



Tư duy: Thay đổi quan điểm của quý vị

- **Hãy tự hỏi bản thân:** “Làm thế nào để tôi có thể nhìn vấn đề từ một góc nhìn khác?”
hay “Người mà tôi coi trọng sẽ nghĩ sao về tình huống này?”
- **Thực hành sự tĩnh tâm:** Tĩnh tâm là khi quý vị xem xét suy nghĩ và cảm xúc của mình, thay vì né tránh chúng. Quý vị sau đó chấp nhận các ý tưởng đó mà không phê phán. Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về các phương cách thực hành tĩnh tâm đơn giản quý vị có thể thử làm tại nhà. Để biết ba bước đơn giản quý vị có thể làm để tĩnh tâm, truy cập: positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf
- **Viết xuống các suy nghĩ của quý vị:** Liệt kê các lý do hỗ trợ tư duy và các lý do thách thức tư duy đó. Ví dụ, một lý do thách thức ý tưởng cho là “không ai quan tâm đến tôi cả” có thể là “bạn bè và gia đình đang bảo vệ sức khỏe của tôi bằng cách không đến thăm tôi”.

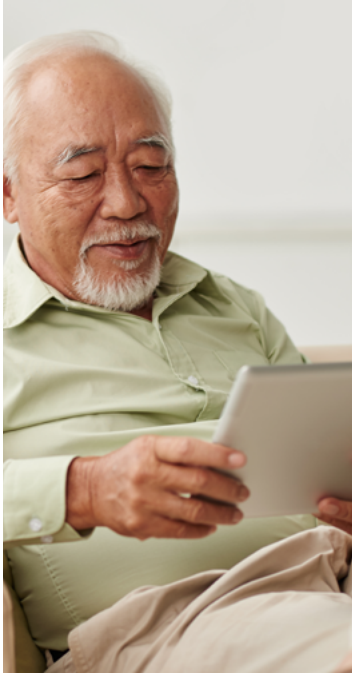


Cảm xúc: Thay đổi các cảm giác của cơ thể

- **Thư giãn cả năm giác quan:** Nghe nhạc, ngửi mùi bánh bích quy mới ra lò, vỗ về con chó/mèo của quý vị, nhìn ngắm tác phẩm nghệ thuật, nếm món ăn ưa thích của quý vị.
- **Thực hành các hoạt động giúp bình tâm:** Tập hít thở sâu, thư giãn cơ bắp hay tưởng tượng những hình ảnh giúp thư giãn. Để có sự hướng dẫn chi tiết, xin truy cập: www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Relaxation_Techniques_to_Relieve_Stress.pdf.
Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về các bài tập thư giãn khác quý vị có thể thử tại nhà.
- **Thay đổi nhiệt độ cơ thể quý vị:** Sưởi ấm cơ thể bằng cách đi tắm hay uống trà ấm. Làm mát cơ thể bằng cách đắp nước lạnh lên mặt hay đắp viên nước đá.



Làm: Kết nối với những người khác theo những phương cách mới



- **Chú trọng vào việc giúp đỡ người khác:** Thiện nguyện từ xa (ví dụ viết thư cho một người nào đang sống trong viện dưỡng lão) hay chăm sóc cho thú nuôi hay cây cảnh của nhà hàng xóm.
- **Kết nối với con người theo những cách an toàn:** Gọi cho người thân, xem ảnh chụp hay gọi các đường dây thân thiện để được hỗ trợ.
A Friendly Voice (1-855-892-9992) là đường dây điện thoại dành cho cao niên tại Ontario để nghe một giọng nói thân thiện.
ConnexOntario (1-866-531-2600) là một đường dây điện thoại để học hỏi về các dịch vụ sức khỏe tâm thần tại Ontario.
- **Nhắc nhở chính bản thân quý vị về một tình nhân loại được chia sẻ:** Kết nối với thiên nhiên (ví dụ ngắm nhìn chim hay bông hoa), làm nghệ thuật hay nghe nhạc.

Tuy quý vị có thể bị chia cách với người thân, quý vị không cô đơn. Đây chỉ là một số các bước quý vị có thể làm để thử thách tư duy và cảm xúc của quý vị và để thực hiện những kết nối có ý nghĩa. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm thế nào quý vị có thể lập một kế hoạch đối phó với sự cô đơn trong thời đại dịch COVID-19.

Tài liệu phát tay này được thảo dựa trên bài xã luận của Van Orden et al.'s (2020) "Các Phương Pháp Quảng Bá Kết Nối Xã Hội ở Người Già trong thời gian của Các Giới Hạn 'Giãn Cách Xã Hội'."