



กระบวนการชรา.. และการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

กระบวนการชรา

เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อน

และแตกต่างกันในแต่ละคน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายตั้งแต่ระดับเซลล์ เนื้อเยื่อ จนถึงอวัยวะ โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต ความเครียด เป็นต้น กระบวนการชราภาพนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้ อย่างไรก็ตาม มักเข้าใจผิดว่าการเปลี่ยนของร่างกายตามกระบวนการชราภาพ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากพยาธิสภาพของโรค ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นที่ผู้ดูแลต้องมีความรู้ เพื่อให้สามารถแยกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกระบวนการชราภาพออกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดพยาธิสภาพของโรค

ทางด้านจิตใจ

- การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก
- การแสดงออกทางอารมณ์ ก้าวร้าว ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และซึมเศร้า
- ความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง สนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น
- การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการกระทบผู้อื่น พึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง
- ยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา บางคนอยากอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลง

ในวัยสูงอายุ



ทางด้านสังคม

- ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไปจากสังคม
- คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญ หรือไม่ให้ความรับผิดชอบ
- จากบทบาทที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว จะกลายเป็นผู้อาศัยหรือผู้ตามในครอบครัว

