มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คลินิกตรวจสุขภาพและส่งเสริมสุขภาวะ
ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช

เตรียมสภาพจิตใจก่อนเกษียณ

สาเหตุสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมด้านต่างๆจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ทั้งด้านสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ พบว่า การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตที่พบได้ในผู้สูงอายุ คือ เหงา โดดเดี่ยว วิตกกังวล ซึมเศร้า มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งหลังเกษียณอายุ มักจะหยุดทำงาน อาจทำให้ขาดการทำกิจกรรมต่างๆ ขาดเป้าหมาย มีสภาพคล่องทางการเงินลดลง รวมถึงอาจขาดสังคมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น หรือต้องเผชิญกับความรู้สึกเศร้าเมื่อเกิดการสูญเสียกับบุคคลที่เรารัก

ช่วงวัยทำงาน

เป็นช่วงวัยที่ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานและครอบครัวมุ่งมั่นกระตือรือร้นที่จะสร้างความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนด้านภาวะอารมณ์ ถึงแม้ว่าตัวเองจะสามารถปรับตัวต่อภาวะอารมณ์ได้ดีแล้ว แต่เมื่อมีปัญหา อุปสรรคเข้ามาหรือเกิดการเปลี่ยนแปลง ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความรู้สึกผิดหวังได้

ปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงาน

1. ความเครียดสะสมจากการทำงาน
2. ภาวะหมดไฟในการทำงาน
3. ความรู้สึกพึงพอใจในตัวเองน้องลง
4. ภาวะซึมเศร้า
5. ความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสุขภาพ

ซึ่งก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและอารมณ์ถือเป็นเรื่องสำคัญ และควรเริ่มเตรียมพร้อมอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยทำงาน เพื่อตนเองให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ และรับมือต่อสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเข้าใจ

เตรียมความพร้อม สุขภาพจิตดีก่อนเกษียณ

แม้การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การเตรียมปัจจัยด้านอื่นๆที่อาจส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงก็ควรได้รับการเตรียมความพร้อมดังนี้

- การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม บริโภคอาหารที่ถูกหลัก โภชนาการออกกำลังกายถูกวิธี ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพสิ่งเสพติด ดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกต้อง รวมถึงควรจะมีตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

- การจัดการต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ลดความเครียดจากการทำงาน ผ่อนคลายความเครียดจากกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ทำอาหาร เต้น ร้องคาราโอเกะ พบปะสังคมกับกลุ่มเพื่อนเพื่อปรึกษาปัญหาหรือทำกิจกรรมร่วมกัน

- การวางแผนด้านการเงิน ภาระหนี้สิน รายจ่ายด้านสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ควรจะต้องมีการคำนวณรายได้ให้เพียงพอก่อนวัยเกษียณ

- การจัดการที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบ มีการอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในบ้าน เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ เช่น มีสัญลักษณ์ชัดเจนสำหรับอุปกรณ์อันตราย ไฟสำรอง ถังดับเพลิง พื้นไม่ลื่นหรือเสี่ยงต่อการหกล้ม เป็นต้น

- การศึกษาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ควรที่จะรู้เท่าทันเทคโนโลยี ระวังสื่อออนไลน์ที่จะทำเกิดการเข้าใจผิด เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการโอ้อวดสรรพคุณ โฆษณาเกินจริง หรือเงินฝากดอกเบี้ยสูงนอกระบบ เป็นต้น