

## สุขกายใจเมื่อถึงวัยเกษียณ

โดย kittipanan | วันที่ 28 ตุลาคม 2553

### 10 ประการอย่ามองข้ามยามชรา



ในเดือนตุลาคมนี้ ถือเป็นเดือนที่ใครหลายๆ คนผ่านวันเกษียณมาแล้วเกือบ 1 เดือนเต็มๆ บางคนเตรียมตัวเตรียมใจกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น แต่บางคนก็ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจอะไร รอพบกับประสบการณ์ใหม่ๆ หลังวัยเกษียณกันเลยทีเดียว เรียกได้ว่าวันนี้กับเมื่อวานต่างกันอย่างมากที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

ไม่ว่าจะเป็นคนที่เตรียมตัวหรือไม่เตรียมตัวก็ตาม ในวันเกษียณส่วนใหญ่มักจะรู้สึกเหงา ว่าง ไม่มีอะไรทำ บางคนนอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ใครพูดอะไรก็มักไม่เข้าหู หลายคนรู้สึกสูญเสียความมั่นคง โดยเฉพาะคนที่เคยมีตำแหน่งสูงๆ จากที่เคยสั่งการในเรื่องต่างๆ กับผู้ใต้บังคับบัญชาได้ กลับต้องมานั่งว่างๆ แทบไม่มีอะไรทำ

ด้วยเหตุนี้ ที่ผ่านมาก็จึงพบว่าผู้เกษียณทั้งจากภาครัฐ เอกชนมีความวิตกกังวลและใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง จนนำไปสู่โรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 35 โดยเฉพาะผู้ชายที่มีสัดส่วนมากกว่าผู้หญิงถึง 2 เท่า และคุณอาจเป็นหนึ่งในนั้นก็ได้

**อย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นคนวัยเกษียณที่หมดคุณค่า ปรับความคิดใหม่ ปรับวิถีชีวิตใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นอยู่ในปัจจุบันเพราะหากไม่มีการเตรียมตัวที่ดีแล้ว จะส่งผลกระทบต่อหลายด้านโดยเฉพาะความมั่นใจทางการเงิน สุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านสังคม ลองไปดูวิธีง่ายๆ ที่จะทำให้วัยเกษียณมีคุณภาพชีวิตที่ดีกัน**

**ปรับความคิด** อย่าคิดเป็นอันขาดว่าเมื่อพ้นวัยทำงานแล้วตัวเองจะแก่หง่าเหงือก ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า วัยไม่ได้เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิต **ควรมองชีวิตว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มีทั้งทุกข์ สุข มีลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา ไม่จรั้งยั่งยืน** หากปรับความคิด ปรับมุมมองใหม่ และยอมรับการเปลี่ยนแปลง ท่านก็คงสามารถใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข และนอกจากการปรับความคิดแล้ว ท่านยังจำเป็นต้อง**บริหารจัดการเงินเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีในแต่ละวัน รวมทั้งการสำรองเงินในยามเจ็บป่วย**

**เตรียมสุขภาพกาย** จัดตารางชีวิตที่ว่างให้เหมาะสม โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพกายที่เริ่มเสื่อมถอย เริ่มตั้งแต่ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่ทำได้ง่ายๆ ก็คือการเดินออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 30-45 นาที อย่างน้อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ จากนั้นหันมาดูแลเรื่องอาหารการกิน ลดอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน น้ำตาล อาหารที่มีไขมันสูง โปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรลดปริมาณหันมาทานปลา โปรตีนจากนมถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ย่อยง่าย ที่สำคัญควรทานผักผลไม้ที่หลากหลายให้มากขึ้นทั้งผักสดและผักต้ม สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวควรดูแลสุขภาพการกินเป็นพิเศษ **ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และงดสูบบุหรี่** เพราะอย่าลืมว่าในวัยเกษียณระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมลง จึงไม่ควรลืมตรวจสุขภาพเป็นประจำ

**ใส่ใจสุขภาพจิต** สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญพอๆ กับสุขภาพกาย แถมบางคนยังบอกเอาไว้ว่า **ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว** ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตบางครั้งก็สำคัญกว่าสุขภาพกายซะอีก เมื่อปรับความคิดกับการใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้แล้ว **ควรทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หันมามองโลกในแง่บวกฝึกจิตใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่านด้วยการนั่งสมาธิ ทำบุญไหว้พระ** ถ้ามีเวลาก็พาลูกหลานไปท่องเที่ยว หางานอดิเรกทำบ้าง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือที่ชอบ ฯลฯ ที่สำคัญยังต้องใส่ใจกับสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เทคโนโลยีทัศนคติ ความคิด **อย่ายึดติดกับความคิดของตนเองจนเกินไป**

**คบหาญาติมิตรเพื่อนฝูง** สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่อยู่รอบตัวนับเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกๆ ที่จะไม่ทำให้คนในวัยเกษียณรู้สึกเจียมเหงาและว้าเหว่ แต่หากลูกหลานต้องไปโรงเรียน ไปทำงานต้องอยู่บ้านคนเดียว นอกจากงานอดิเรกที่ช่วยได้แล้ว **หากใครมีญาติมิตรเพื่อนฝูงก็ควรหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ** เช่น ไปทัวร์ธรรมะ ทำบุญ ทานอาหารร่วมกัน ไปออกกำลังกายด้วยกัน เข้าสมาคมลีลาศ อนุรักษ์ต้นไม้สังคัมเป็นต้น การทำกิจกรรมด้วยการเข้าร่วมเป็นสมาชิกทั้งแบบทางการและไม่ทางการ จะทำให้คนในวัยเกษียณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่เหงารวมทั้งใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่โดดเดี่ยว

วิธีง่ายๆ เพียงเท่านี้ เชื่อว่าจะทำให้วัยเกษียณมีความสุขสงบไม่มากนักน้อย เริ่มจากใจของท่านที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วันนี้

#### 10 ประการอย่ามองข้ามในวัยเกษียณ

1. ควบคุมคอเลสเตอรอล
2. หยุดสูบบุหรี่
3. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
4. น้ำหนักอย่าให้เกิน อย่าให้ขาด
5. เลือktanผักผลไม้เป็นประจำ
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
7. หาวิธีคลายเครียด
8. มีเพื่อนปรับทุกข์
9. อย่ายึดติด คิดแง่บวกเสมอ
10. ไม่เสพสิ่งเสพติด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน