

บทที่ 10

วัยชรา

เค้าโครงเรื่อง

1. การแบ่งช่วงระยะเวลาและความสำคัญของวัยชรา
 - 1.1 เกณฑ์กำหนดช่วงอายุของวัยชรา
 - 1.2 ความสำคัญของวัยชรา
2. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชรา
 - 2.1 ทางด้านสุขภาพ
 - 2.2 การเตรียมตัวออกจากงาน
 - 2.3 การเตรียมตัวต่อบทบาทที่จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา
 - 2.4 การวางแผนครอบครัวเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา
3. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชรา
 - 3.1 สาเหตุของการเสื่อมถอยทางร่างกาย
 - 3.2 ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอก
 - 3.3 การเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
 - 3.4 ความสามารถในการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
 - 3.5 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสัมผัส
 - 3.6 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพทั่วไป
4. ความสนใจของวัยชรา
 - 4.1 ความสนใจในตนเอง
 - 4.2 ความสนใจในวัตถุรูปร่างที่ปรากฏ
 - 4.3 ความสนใจในเรื่องการแต่งกาย
 - 4.4 ความสนใจในเรื่องเงิน
 - 4.5 ความสนใจในศาสนา

- 4.6 ความสนใจทางสังคม
- 4.7 ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ
- 5. วิธีการทำความเข้าใจกับวัยชรา
 - 5.1 วัยชรากับบุคลิกภาพ
 - 5.2 ความนึกคิดของคนชรา
 - 5.3 ลักษณะการใช้กลไกป้องกันทางจิตของคนชรา
 - 5.4 ความจำของวัยชรา
 - 5.5 การชะลอความแก่ของวัยชรา
 - 5.6 คนชราควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร
 - 5.7 บุตรหลานควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรต่อคนชรา

สาระสำคัญ

1. วัยชรา หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สิ่งสำคัญของวัยชราคือ ร่างกายมีความเสื่อมถอยอย่างเห็นได้ชัดเจน สุขภาพไม่แข็งแรง ติดเชื้อโรคได้ง่าย เกณฑ์การตัดสินใจว่าใครเป็นคนชรานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกายและกิจกรรมที่บุคคลนั้นได้กระทำลงไป
2. หลักการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชรา ประกอบด้วย การเตรียมตัวทางด้านสุขภาพ การถูกออกจากงาน บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป การวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม ถ้าวัยกลางคนผู้ใดได้รับการเตรียมตัวที่ดีจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเข้าสู่วัยชราได้
3. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชรา ประกอบด้วย การเสื่อมถอยทางร่างกาย โดยเซลล์เนื้อเยื่อ โครงสร้างกระดูก ต่อมาภายในร่างกายผลิตฮอร์โมนชนิดปกติอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ใบหน้า ผิวหนังเหี่ยวย่น เส้นผมหงอกขาว ไม่มีความแข็งแรงของอวัยวะร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกอีกต่อไป
4. ความสนใจของวัยชรา ประกอบด้วย ความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับตนเอง การเงิน ศาสนา สังคม และกิจกรรมสันทนาการ ลักษณะความสนใจของคนชราจะขึ้นอยู่กับความสามารถ ทางด้านร่างกาย สภาพเศรษฐกิจและสังคม บทบาททางเพศ และประสบการณ์ ในอดีตของบุคคลนั้น ๆ

5. วิธีการทำความเข้าใจกับคนชรา ควรคำนึงถึงบุคลิกภาพและสภาพจิตใจของคนชราเป็นหลักสำคัญ ความนึกคิดของคนชราจะมีความโศกเศร้า ว้าวุ่น รู้สึกผิด วิตกกังวล กราดเกรี้ยว และมีความสุข ความสบายใจ ปรับตัวได้ดี นอกจากนั้น คนชราควรจะทำตัวให้ทันสมัยและยอมรับต่อความชราด้วยความเต็มใจ เพื่อว่าตนเองจะได้อยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

หลังจากที่นักศึกษาได้เรียนบทเรียนนี้ผ่านไปแล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. บอกเกณฑ์กำหนดช่วงระยะเวลาและความสำคัญของวัยชราได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายลักษณะการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชราได้อย่างถูกต้อง
3. แยกแยะและอธิบายลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชราได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงความสนใจในวัยชราได้อย่างถูกต้อง
5. อธิบายถึงวิธีการทำความเข้าใจกับคนชราได้อย่างถูกต้อง

วัยชราจัดว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะเป็นช่วงระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากชีวิตที่มีคุณค่าหรือชีวิตที่มีความน่ายินดีไปสู่ชีวิตที่จะต้องมีการพลัดพรากตายจากกัน ไม่สามารถใช้ประสิทธิภาพทางร่างกายได้อย่างเต็มที่ จึงทำให้คนบางคนมองดูคนชราหรือคิดว่า วัยชราเป็นวัยที่มีความเศร้าใจ สามารถติดโรคได้ง่าย สุขภาพทางร่างกายไม่แข็งแรง

1. การแบ่งช่วงระยะเวลาและความสำคัญของวัยชรา

วัยชรา คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในบุคคลบางคนผู้ที่อายุ 60 ปีก็ยังไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ผู้นั้นได้ก้าวเข้าสู่วัยชรา เพราะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ สภาพชีวิตและการรักษาสุขภาพอนามัยทางการแพทย์ดีกว่าสมัยก่อนมาก ทำให้คนบางคนเข้าสู่วัยชราเมื่ออายุ 65 ปี บางคนจะเริ่มชราที่ต่อเมื่ออายุ 70 ปีได้ และเพื่อให้มีความเหมาะสมกับบุคคลชรา ผู้รู้บางท่านใช้คำว่า "ผู้มีอายุ หรือ ผู้สูงอายุ" แทนคนชรา

1.1 เกณฑ์กำหนดช่วงอายุของวัยชรา

จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องช่วงชีวิตของคนนั้น พบว่า คนในสมัยก่อนมีช่วงอายุที่สั้นกว่าในสมัยปัจจุบัน ทั้งนี้ อาจจะเนื่องมาจากการรักษาสุขภาพอนามัยก็เป็นได้ กล่าวคือ

ในสมัยกรุงโรม ผู้คนจะมีอายุเฉลี่ย 23 ปี ต่อมาในสมัยกรีก จะมีอายุเฉลี่ย 49.2 ปี ครั้นมาถึงปี ค.ศ. 1850 จะมีอายุเฉลี่ย 40 ปี ปี ค.ศ. 1940 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 49.2 ปี ในปี ค.ศ. 1954 จะมีอายุเฉลี่ย 69.6 ปี สำหรับปี ค.ศ. 1960-1965 จะมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 65 ปี

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า จากสภาพทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าทำให้ช่วงชีวิตของคนชราเพิ่มมากขึ้น และการที่มีอายุยืนมากขึ้นเพียงใดนั้น ย่อมจะสรุปได้ว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ดังนี้

- พันธุกรรม เรื่องของพันธุกรรมนี้พบว่า ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน บุคคลรุ่นต่อมาก็ มักจะมีอายุยืนตามไปด้วย

- เพศ โดยทั่วไปแล้ว เพศหญิงมักจะเป็นผู้ที่มีอายุยืนมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิง มักจะมีชีวิตที่ไม่โลดโผนเช่นกับเพศชาย อายุเฉลี่ยของชาวสวีตเซอร์แลนด์ ชาย 77 ปี หญิง 81 ปี คนอเมริกัน ชาย 71 ปี หญิง 78 ปี ญี่ปุ่น ชาย 74 ปี หญิง 79 ปี คนไทย ชาย 61 ปี หญิง 65 ปี

- เชื้อชาติ คนผิวขาวมักจะมีแนวโน้มว่ามีอายุยืนกว่าผิวไม่ขาว คือหญิงผิวขาวจะมีเฉลี่ย 73.6 ปี ชายผิวขาวจะอายุเฉลี่ย 67.4 ปี แต่หญิงผิวไม่ขาวจะมีอายุเฉลี่ย 65.8 ปี ส่วนชายผิวไม่ขาวจะมีอายุเฉลี่ย 61.0 ปี

- สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมของบุคคลจะมีผลต่อช่วงอายุยืนของบุคคลเป็นอันมาก เช่นคนที่อยู่ในชนบทกับคนที่อยู่ในกรุง คนชนบทจะมีอายุยืนยาวกว่า

- รูปแบบของครอบครัว ลักษณะรูปแบบของครอบครัวของคนชราาก็จะมีผลต่อการมีชีวิตของคนชราไม่น้อย จากการศึกษพบว่า อัตราการตายของคนที่มาจากรอบครัวที่ต้องอยู่คนเดียว หรือครอบครัวที่มีการหย่าร้างจะมีการตายมากกว่าคนที่ยังอยู่ในครอบครัว และมักจะพบว่าเพศชายจะมีอัตราการตายมากกว่าเพศหญิง

- ระดับการศึกษา จากการศึกษพบว่า คนที่มีการศึกษาสูงย่อมจะมีอายุที่ยืนยาวกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ เพราะความรู้จักวิธีการในการรักษาสุขภาพและอนามัยของตนได้เป็นอย่างดี

ความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลสำหรับการเข้าสู่วัยชรา

ในการเข้าสู่วัยชราของบุคคลนี้จะมีความแตกต่างกันออกไป พาคเกอร์ (Paker, 1961) ได้กล่าวว่า "การที่บุคคลได้ก้าวเข้าสู่วัยชรานั้นย่อมมีความแตกต่างกันออกไป บางคนมีอายุเพียง 40 ปีก็ชราภาพแล้ว บางคนอายุ 60 ปีอาจจะชราภาพได้เช่นกัน แต่บางคนอายุ 75 ปียังมีความหนุ่มแน่น กระฉับกระเฉง ซึ่งจะมีการวัดลักษณะมาจากความสามารถทางร่างกายและกิจกรรมที่บุคคลได้กระทำไป"

ดังนั้น เกณฑ์การตัดสินว่า บุคคลใดเป็นคนชราภาพนั้นจะต้องอาศัยความสามารถทางร่างกายและกิจกรรมที่บุคคลนั้นได้กระทำลงไป จะเห็นได้อย่างชัดเจนจากการได้ยิน ปฏิบัติการได้ตอบทางร่างกาย การทำงาน จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ลักษณะที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลย่อมจะมีผลต่อสภาพทางจิตใจของวัยชรามาก

สาเหตุที่ทำให้บุคคลเข้าสู่วัยชราที่มีความแตกต่างกันนั้น อาจจะเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เป็นต้นว่า ลักษณะที่ได้รับเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากพันธุกรรม ความแตกต่างกันในเรื่องเศรษฐกิจและสังคม พื้นความรู้ในการศึกษา รูปแบบของการดำรงชีวิต บทบาททางเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงจะมีอำนาจในการเผาผลาญในร่างกายต่ำ มีความรับผิดชอบน้อยกว่าเพศชาย ความดันโลหิตต่ำกว่า หญิงมีความต้านทานต่อชีวิตุ่นวายได้ดีกว่าชาย และเพศหญิงมีทางระบายออกของอารมณ์ทำให้เจ็บป่วยน้อยและแก้เข้าวิธีการระบายออกของอารมณ์โดยการพูด บ่น จู้จี้มากกว่าปกติ

ภาพที่ 10.1 ลักษณะคนชรา



คุณย่าอายุ 80 ปี แต่งงานกับคุณหลานอายุ 28 ปี

คุณย่าดิสโก้ แซลลี ราชนิดิสโก้แห่งแมนฮัตตัน
ที่เห็นในภาพกำลังฉลองพิธีแต่งงานกับคุณหลานอายุ 28
ปี ที่คลับดิสโก้แห่งหนึ่งในนิวยอร์ก

คุณย่าเคยเป็นทนายความหญิงมาก่อน ในงาน
ฉลองพิธีแต่งงานครั้งนี้ ตามข่าวว่าคุณย่าได้แต่งชุดเดิน
ดิสโก้โดยเฉพาะ ซึ่งทำด้วยผ้าซาตินสีขาวนวล พร้อมด้วย
รองเท้าครบชุดทีเดียว

จากเทลิวิชั่น ฉบับที่ 9 กรกฎาคม 2523

1.2 ความสำคัญของวัยชรา

สาเหตุจำเป็นที่จะต้องศึกษาเกี่ยวกับวัยชรา เพราะในวัยนี้เป็นวัยของความเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกายและสภาพทางจิตใจ แม้ว่าจะมีการเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่คนชราได้มีการใช้ประสบการณ์เดิมในอดีตมาช่วยในการแก้ปัญหา บางครั้งก็ใช้ความพยายามในการฝึกทักษะให้เพิ่มมากขึ้น

การที่บางคนมีความรู้สึกว่ตนชราภาพมากขึ้น เรียกว่า ซีเนเซ็นต์ (Senescent) จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนอาจจะมีความรู้สึกว่ตนแก่เมื่ออายุ 50 ปี หรือ 60 ปีก็ได้ ซึ่งจัดว่เป็นเรื่องความเสื่อมถอยทางร่างกายและทางจิตใจ แต่มีคนที่บางคนวัยชราอย่างแท้จริง มีลักษณะของความเสื่อมถอยทางสมอง เซลล์สมองบางส่วนได้แห้งเหี่ยวและตายไปทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ เมื่อสมองทำงานผิดปกติทำให้คนชราไม่สามารถดูแลตนเองได้ดี ไม่สนใจสังคม มีการแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งผู้นั้นได้กลายเป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตใจเรียกว่า โรคชรา (Senile)

ด้วยเหตุนี้เอง ความชราภาพของบุคคลอาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีอายุ 50 ปีเป็นต้นไป แต่บางคนอาจจะไม่พบกับคำว่า "ชราภาพ" ก็ได้เพราะได้ถึงแก่ความตายไปก่อน แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณชราภาพเมื่อใดแล้วจะมีผลทำให้เกิดความเสื่อมถอยทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ระบบประสาทโดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนสมอง เซลล์สมองจะมีการเสื่อมถอยลง เมื่อเซลล์สมองที่มีส่วนควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่จะมีผลทำให้ การทำงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความผิดปกติตามไปด้วย เช่น ไม่สามารถรับ อุณหภูมิภายนอกได้ดี คนชราจึงมีความรู้สึกทนต่อความร้อนความหนาวไม่ได้ เป็นต้น

นอกจากนั้น การทำงานของเซลล์สมองที่ไม่สมบูรณ์นี้จะทำให้เกิดอาการหลงลืม และ จดจำสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ดี การเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ไม่สามารถจะเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ที่ทำให้คนชรา มีลักษณะซีใจน้อย โกรธง่าย และโกรธนาน

จากการศึกษาพบว่า ในระยะวัยเด็ก เด็กที่ได้รับการบำรุงด้วยอาหารอย่างสมบูรณ์ซึ่งเป็นวัย ที่เซลล์สมองสามารถซึมดูดสารอาหารหรือสมองได้รับการบำรุงเลี้ยงเป็นอย่างดีนั้น จะมีผลช่วยให้เด็กคนนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชราไม่เกิดอาการหลงลืมได้ง่าย ขณะเดียวกัน ถ้าวัยชราได้รับการ บำรุงสมองโดยมีการใช้สมองอยู่ตลอดเวลาจะมีส่วนช่วยทำให้สมองสามารถทำงานได้ตามปกติ เพราะได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าคนใดก็ตามไม่มีโอกาสได้ใช้สมองเลย ผลปรากฏว่าบุคคลนั้นจะมีความเสื่อมทางสมองเร็วกว่าบุคคลที่ใช้สมอง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

จงเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความที่สมบูรณ์

1. องค์ประกอบที่มีผลต่อการมีอายุยืน ประกอบด้วย
 - 1.1 พันธุกรรม ถ้าพ่อแม่มีอายุยืน บุคคลรุ่นต่อมามีก็จะ.....
 - 1.2 เพศ เพศหญิงมีอายุ.....กว่าเพศชาย
 - 1.3 เชื้อชาติ คนผิวขาวมีแนวโน้มว่าจะมีอายุ.....กว่าคนผิวไม่ขาว
 - 1.4 สภาพแวดล้อม จะมีผลต่ออายุยืน คนที่อยู่ในสถานที่อากาศดีจะมีอายุ.....กว่าคนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ดี
 - 1.5 ระดับการศึกษา คนที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีอายุ.....กว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ

2. สาเหตุที่ทำให้บุคคลเข้าสู่วัยชรามีความแตกต่างกันคือ

2.1

2.2

2.3

2.4

2.5

3. ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกว้าวนั้น เรียกว่า

4. คนชราที่เข้าสู่วัยชราอย่างแท้จริง มีลักษณะของความเสื่อมทางสมอง เซลล์สมอง แท้งเกี่ยว
เสื่อมถอย ไม่สนใจสังคม แยกตนเองออกจากสังคม เรียกว่า.....

2. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชรา

จากการศึกษาชีวิตของคนชราที่มีปัญหา พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ของคนชรานั้นจะเริ่ม
ต้นมาตั้งแต่ระยะวัยกลางคน โดยมีสาเหตุจาก ขาดการเตรียมตัวที่ดีก่อนที่จะเข้าสู่วัยชรา
ลักษณะทัศนคติของวัยกลางคนเพื่อการเตรียมตัวสู่วัยชราสามารถจำแนกได้เป็น
4 ลักษณะ คือ

1. ทัศนคติที่ดีสำหรับการเข้าสู่วัยชรา เรียกว่า ทัศนคติทางบวก (Positive attitude)
2. ทัศนคติที่ไม่ดีสำหรับการเข้าสู่วัยชรา เรียกว่า ทัศนคติทางลบ (Negative attitude)
3. ทัศนคติเป็นกลางสำหรับการก้าวสู่วัยชรา เรียกว่า ทัศนคติเป็นกลาง (Neutral)
4. ทัศนคติเฉพาะอย่างที่จะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ เรียกว่า คอนติเจนท์
(Contingent)

โดยทั่วไปแล้ว ทัศนคติที่เป็นกลางจะเกิดขึ้นกับวัยกลางคนมากที่สุด สำหรับทัศนคติที่
ไม่ดีนั้นจะเกิดขึ้นกับวัยกลางคนที่มีสุขภาพไม่ดี ไม่มีเงินที่จะรักษา และเพศหญิงจะมีทัศนคติใน
ทางที่ไม่ดีมากกว่าเพศชาย เมื่อบุคคลเกิดความคิดและมีทัศนคติที่ไม่ดีสำหรับการก้าวเข้าไปสู่วัย
ชรา บุคคลเหล่านี้จะไม่มีการยอมรับฟังเรื่องราวใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนชราเลย

ฉะนั้น ลักษณะที่สมควรต้องมีการเตรียมพร้อมเพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับวัยชรา
ได้เป็นอย่างดีนั้น ควรประกอบด้วยการเตรียมตัว ดังนี้

2.1 ทางด้านสุขภาพ

การที่มีสุขภาพดีจะมีส่วนช่วยให้วัยกลางคนนั้นมีความสุข ไม่มีปมด้อย และมักจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในการที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ขณะเดียวกันเป็นที่ทราบกันดีว่าประสิทธิภาพทางร่างกายสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพทางร่างกายจะลดลงเป็นลำดับ ฉะนั้น เมื่อบุคคลก้าวมาสู่วัยชราจึงควรจะต้องเตรียมใจให้พร้อมสำหรับสมรรถภาพของร่างกายที่มีการเสื่อมถอย เป็นต้นว่า มีการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง ขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีการรับประทานอาหารและการพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายบางส่วนอาจจะอ้วนและลงพุง ขาดความอดทน มีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย เมื่อวัยกลางคนมีการเตรียมพร้อมต่อปัญหาทางด้านสุขภาพ รวมทั้งมีการปฏิบัติในการระมัดระวังรักษาสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารอย่างถูกสัดส่วน มีการพักผ่อนและออกกำลังกายตามสมควร ก็จะมีผลทำให้การก้าวไปสู่วัยชราสามารถประสบผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี

2.2 การเตรียมตัวออกจากงาน

โดยปกติแล้วคนในช่วงอายุ 40-50 ปี มักจะเริ่มต้นคิดถึงการออกจากงานเมื่อถึงคราวเกษียณอายุ 60 ปี และเมื่อวัยกลางคนมีความคิดถึงการออกจากงานจะมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่ไม่รู้คุณค่าเปล่าประโยชน์ เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ยิ่งบางคนมีความคิดว่าตนเองสุขภาพไม่ดี เจ็บปวดแอด ไม่มีคนดูแลเอาใจใส่ยิ่งจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นวิธีการเตรียมตัวสำหรับวัยกลางคนที่จะก้าวไปสู่วัยชรา นั้น คือ จะต้องพยายามสร้างความสนใจในสิ่งใหม่ ๆ เตรียมหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำเพื่อชดเชยในสิ่งที่ตนจะต้องสูญเสีย เช่น การปลูกกล้วยไม้ ปลูกสวนดอกไม้ เป็นต้น และระยะเวลาที่จะเตรียมตัวต่อการออกจากงานนี้ควรจะต้องใช้เวลาอย่างน้อยที่สุด 1 ปี เพื่อให้เกิดความพร้อมและสามารถใช้จ่ายได้อย่างเหมาะสม จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการรักษาสุขภาพจิตได้วิธีหนึ่ง

2.3 การเตรียมตัวต่อบทบาทที่จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา

วัยกลางคนจัดว่าเป็นวัยสำหรับการเตรียมตัวต่อบทบาทที่จะเปลี่ยนแปลงในวัยชรา ซึ่งจะเป็นลักษณะของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพร่างกาย สภาพทางจิตใจว่าเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชราจะมีลักษณะอย่างไร เพื่อว่าเมื่อวัยกลางคนได้เข้าสู่วัยชราอย่างแท้จริงแล้วจะมีความรู้สึกที่ไม่รุนแรงต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และมีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน วัยกลางคนก็จำเป็นต้องมีกิจกรรมเตรียมไว้สำหรับการเข้ามาสู่วัยชราอีกด้วย

2.4 การวางแผนครอบครัวเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา

เรื่องของการวางแผนครอบครัวในวัยชรา นับว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่าเรื่องอื่น ๆ เพราะวัยกลางคนไม่เคยสนใจเลยว่า ตนจะอยู่ที่ใดเมื่อชราภาพไปแล้ว หรือจะนำเงินส่วนใดมาใช้จ่ายได้ วัยกลางคนบางคนมีการใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือยด้วยความเพลิดเพลิน และเมื่อมาถึงวัยชรา ก็ไม่สามารถหันหน้าไปพึ่งพาอาศัยใครได้ เพราะลูกของคนชราบางคนไม่ได้ให้ความสนใจต่อบิตามารดาเลยก็มี ฉะนั้น เมื่ออยู่ในวัยกลางคนนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับการใช้ชีวิตในวัยชราต่อไป

ดังนั้น การปรับตัวของวัยกลางคนนี้จึงได้รับอิทธิพลหลายประการ เช่น เพศที่แตกต่างกันจะมีปัญหาในเรื่องการปรับตัวที่ต่างต่างกัน โดยเฉพาะเพศหญิงเมื่อเป็นหม้าย โอกาสที่จะแต่งงานใหม่ย่อมน้อยกว่าชาย ส่วนเพศชายจะมีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางการงานมากกว่าเรื่องภายในครอบครัว นอกจากเรื่องเพศแล้ว ยังขึ้นอยู่กับระดับชั้นทางสังคมอีกด้วย เช่น หญิงที่อยู่ในระดับชนชั้นกลางจะมีการปรับตัวที่ค่อนข้างลำบากในเรื่องครอบครัวมากกว่าหญิงที่อยู่ในระดับชั้นทางสังคมสูงและต่ำ เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้ 2

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. ปัญหาส่วนใหญ่ของคนชราจะเริ่มต้นเกิดขึ้นมาตั้งแต่วัยกลางคน ฉะนั้น ในวัยกลางคนจะต้อง.....
2. ทักษะที่ดีสำหรับการเตรียมตัวเพื่อก้าวไปสู่วัยชรา นั้น สามารถจำแนกออกได้ 4 ลักษณะคือ
 - 2.1 ทักษะที่ดีสำหรับการเข้าไปสู่วัยชรา เรียกว่า
 - 2.2 ทักษะที่ไม่ดีสำหรับการเข้าไปสู่วัยชรา เรียกว่า
 - 2.3 ทักษะที่เป็นกลางสำหรับการก้าวไปสู่วัยชรา เรียกว่า
 - 2.4 ทักษะเฉพาะอย่างที่จะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ เรียกว่า
3. ปัญหาทางด้านสุขภาพของวัยชรา ควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่รับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมมาตั้งแต่วัย.....

4. ปัญหาที่วัยกลางคนควรจะต้องเตรียมตัวเพื่อก้าวสู่วัยชราที่ดี ควรจะต้องประกอบด้วย ปัญหาการเตรียมตัวในด้าน

- 4.1
- 4.2
- 4.3
- 4.4

3. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชรา

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยชรา นั้น จะเห็นได้ว่า วัยนี้เป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกายอย่างแท้จริง ซึ่งเห็นได้ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงานทางด้านสมอง การทำงานทางด้านสมรรถภาพของร่างกาย การทำงานของเซลล์ภายในร่างกายก็จะมีการเหี่ยวแห้ง แม้แต่เรื่องความดันโลหิตหรือการทำงานของเส้นโลหิตก็จะทำงานได้ไม่เหมือนเดิม ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า วัยชราเป็นวัยที่มีความเสื่อมในทุกด้าน

3.1 สาเหตุของการเสื่อมถอยทางร่างกาย

สาเหตุของการเสื่อมถอยทางร่างกาย เนื่องมาจากการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกาย มีการเสื่อมถอย ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะทางสรีระของคนชราแต่ละคน นอกจากนั้นคนชรา ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายก็จะมีผลทำให้เกิดความเสื่อมถอยได้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้น อาจพูดได้ว่า ความเสื่อมถอยทางร่างกายของวัยชรา นอกจากจะเป็นผลเนื่องมาจากลักษณะทางพันธุกรรมแล้ว คือ พ่อแม่แก่เร็ว ลูกหลานมักจะแก่เร็ว แต่ยังคงประกอบด้วยลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลด้วย บางครั้งอาจเนื่องมาจากรูปแบบของการดำรงชีวิตหรือลักษณะสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนได้รับ เช่น อาศัยอยู่ในท้องถิ่นที่ขาดอาหาร มีโรคระบาดและสุขภาพเสื่อมก็จะมีผลทำให้เกิดความเสื่อมถอยของร่างกายได้มากเช่นกัน นอกจากลักษณะที่ได้กล่าวมาแล้ว ความเสื่อมถอยของร่างกายอาจเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อของร่างกายทำงานผิดปกติ คือ ไม่ยอมผลิตฮอร์โมนตามปกติอีกต่อไป ก็จะเป็นการเร่งให้คนชรา มีการเสื่อมถอยทางร่างกายได้เช่นกัน

3.2 ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอก

ครั้งเมื่อเข้าสู่วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุ ลักษณะที่ปรากฏทางด้านร่างกายยังจะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น กล่าวคือ

- **ใบหน้า** ใบหน้าจะพอมและเหี่ยวมากกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนล่างของใบหน้าจะมีลักษณะคางยาวแหลม ประกอบกับฟันของวัยชราได้ร่วงหลุดไปก็จะมีผลทำให้คนชราเหลือแต่ขากรรไกร ผลก็คือ รูปปากจะมีการเปลี่ยนแปลง แก้มตอบ พูดเสียงไม่ชัด แม้ว่าคนชราบางคนจะมีการใส่ฟันปลอมก็ตาม ส่วนหนังตาจะเหี่ยวย่น และหนังตาล่างจะหย่อนกลายเป็นถุงห้อย แม้แต่ไขมันที่เคยปรากฏตามบริเวณของตาจะค่อย ๆ ลดน้อยลงไป จึงทำให้มองดูกระบอกตาสีดำ สำหรับการมองเห็น จะปรากฏว่าสายตาสีดำใช้ไม่ได้เลย นัยน์ตามีการทำงานที่เสื่อมถอย

นอกจากนั้น จมูกของคนชราจะมีการเปลี่ยนรูปในลักษณะที่งอมนุ่ม และการได้กลิ่นจะเริ่มมีการเสื่อมถอย ขณะเดียวกัน ผิวหนังตามบริเวณใบหน้าจะมีความเหี่ยวย่นเช่นเดียวกับผิวหนังในส่วนอื่นของร่างกาย ลักษณะผิวหนังมีการเหี่ยวย่นนี้เองทำให้เกิดลักษณะอ่อนนุ่ม เพราะเซลล์ผิวหนังขาดน้ำและไขมันที่จะหล่อเลี้ยงได้อย่างพอเพียง

ด้วยเหตุนี้เองลักษณะของใบหน้าที่ปรากฏนั้นจะไม่มีลักษณะที่มีความสวยงามอีกต่อไป

- **เส้นผม** เส้นผมของคนชราจะมีลักษณะบางและมีสีเทาหรือเป็นผมหงอกนั้นเอง ผมของวัยชราร่วง บาง กรอบ แห้งแตกหักง่าย ดูไม่มีชีวิตชีวา เพราะฮอร์โมนทำงานไม่เต็มที่ เพียงใช้มือลูบผมก็ร่วงออกมา วัยชราจึงเป็นวัยที่มีศีรษะล้าน เส้นผมมีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับสีของนัยน์ตา การเปลี่ยนแปลงของเส้นผม ก็คือผมหงอก ผมหงอกนี้เกิดขึ้นเพราะคนชรา มักจะขาดอาหารที่ทำให้ผมมีสี ทำให้เกิดช่องว่างขึ้นในเซลล์ของเส้นผม ทำให้สะท้อนออกมาเห็นเป็นสีขาวหรือสีเทา

- **นิ้วมือและมือ** นิ้วมือและมือจะมีลักษณะที่เหี่ยวย่น ผิวหยาบ ขรุขระ และกระดูกของนิ้วมือ มือ หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายจะมีลักษณะเปราะได้ง่าย ส่วนบริเวณแขนและขานี้จะมีลักษณะของผิวหนังที่ห้อยย้อยและมีลักษณะที่นุ่มนวล ผิวหนังตกรกระมากยิ่งขึ้น

สำหรับเล็บหลุดหักง่าย เพราะฮอร์โมนบางชนิดทำงานไม่ดี

- **ลักษณะทางร่างกายทั่วไป** ลักษณะทางร่างกายทั่วไปจะปรากฏว่าไม่มีความสะอาดต่อไป อันเป็นผลเนื่องมาจากความเสื่อมของต่อมเหงื่อและต่อมไขมัน และลักษณะการทำงานภายในร่างกาย ผลคือ รูปร่างของคนชราจะไม่มีความสุข ผิวหนังตกรกระ ไหล่ค่อมงอ เมื่อมองดูแล้ว จะไม่มีลักษณะที่น่าชวนมองอีกต่อไปทั้งเพศหญิงและชาย

สำหรับเรื่องของผิวหนังนั้น ผิวหนังของวัยชราจะคายเคืองง่าย หยิบ และเป็นฝ้า มีจุดต่างดำตามผิวทั่วไป ฝ้าและรอยดกกระขึ้นตามใบหน้า แขน และลำตัว ฝีมึลักษณะเป็นตุ่มนูนหนาสีซีดขึ้น สาเหตุเพราะเซลล์ที่ตายไปคั่งค้างสะสมรวมชนใหญ่และมีการอุดตัน มีผิวเลี่ยนขึ้นประปราย ต่อมไขมันเล็กและทำงานน้อย มีขนเล็ก ๆ ขึ้นตามคอและหน้ามากขึ้น

ผิวหนังชั้นในของคนชรามองลงอย่างมาก เพราะการอุ้มน้ำในชั้นนี้ได้สลายตัวไป เส้นใยยืดขาดเป็นเส้นเล็ก ๆ ทำให้ริ้วรอยย่นมากขึ้น เห็นได้ชัดบริเวณคอ ใต้ตา เส้นรอยย่นบนผิวหนังเด่นชัด ริมฝีปากบาง ขอบเขตไม่ชัดเจน ชั้นของไขมันบนใบหน้าหดหายไป ทำให้ใบหน้ามอดดูเหมือนมีแต่กระดูก อย่างไรก็ตาม ผิวหนังของวัยชราจะมองดูแล้วจะสะอาดกว่าวัยอื่นเพราะเหตุว่ามีโอกาสสัมผัสกับฝุ่นละอองน้อยกว่าวัยอื่น ๆ

3.3 การเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะการทำงานภายในร่างกายนั้นจะเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายและการทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนนั้นบกพร่อง และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมสำหรับเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ผนังของเส้นโลหิตจะมีไขมันมาจับมากทำให้ทางเดินโลหิตแคบ ตีบตัน ผลก็คือ การหมุนเวียนโลหิตไม่สะดวก ทำให้การทำงานของเส้นโลหิตผิดปกติ หัวใจใหญ่มากขึ้น

นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ต่อมผิวหนังและรูขุมขนแล้ว แม้แต่ต่อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารก็จะมีผลต่อระบบการย่อยอาหารของวัยชราทำให้เกิดอาการผิดปกติได้

สำหรับการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายของวัยชรา มีลักษณะที่นำเสนอใจหลายประการ กล่าวคือ

- **กระดูกและโครงสร้างของกระดูก** ลักษณะของกระดูกและโครงสร้างนี้จะมีลักษณะที่เปราะมากที่สุด ขณะเดียวกัน คนชราดูเหมือนว่าตัวเล็กลงและเตี้ยกว่าเดิม ทั้งนี้ มีสาเหตุเพราะกระดูกหดตัว แต่เอ็นที่เป็นข้อต่อของกระดูกมีการหดตัว มีการเหี่ยวแห้งไปซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ภายในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อเซลล์มีการหดตัว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ การขับถ่ายของเสียเซลล์ภายในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ดี ผลคือกระดูกของคนชราจะมีการสะสมแร่ธาตุต่าง ๆ เอาไว้อย่างมากมาย ซึ่งแร่ธาตุที่มีการสะสมเอาไว้นี้จะทำให้กระดูกเปราะ ซ่อมแซมและรักษาได้ยาก แม้แต่การเคลื่อนไหวของข้อต่อของวัยชรา ก็ทำได้ด้วยความยากลำบาก บางครั้งข้อต่อเหล่านี้เกิดข้ออักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้การเคลื่อนไหวอริยาบถได้ไม่ดี

- **ต่อมไร้ท่อ** ต่อมไร้ท่อของวัยชราจะมีการผลิตฮอร์โมนออกมาผิดปกติมีผลทำให้วัยชราบางคนมีเหงื่อออกมากผิดปกติหรือมีเหงื่อออกมาไม่เป็นที่ หรือคนชราบางคนมีความรู้สึกว่าร้อนที่ปลายเท้าแต่ที่บริเวณขามีเหงื่อออกมา เป็นต้น

นอกจากนั้น การทำงานของฮอร์โมนนี้จะมีความแตกต่างไปจากในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ กล่าวคือ ฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิงของวัยชราจะผลิตออกมาอย่างสมดุลทั้งสองเพศ ผลทำให้เสียงคนชราชายจากเสียงห้าวกลายเป็นเสียงแหลม ส่วนคนชราหญิงจากเสียงแหลมกลายเป็นเสียงห้าว เป็นต้น

- **อวัยวะอื่น ๆ** อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ตับ ไต หัวใจ ปอด ฯลฯ ก็จะมีการทำงานที่เสื่อมถอยไปอย่างเห็นได้ชัด เพราะเนื้อเยื่อของอวัยวะภายในเหล่านั้นก็ได้มีการเสื่อมถอยเช่นกัน เป็นต้นว่า ปอด จะมีสมรรถภาพในการบรรจุอากาศน้อยลง ทำให้การเผาผลาญอาหารของร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ เมื่อการเผาผลาญทางร่างกายเสื่อมไป จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง และเกิดความรู้สึกว่าตอนนี้ไม่สามารถที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อีกต่อไป

3.4 ความสามารถในการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงอวัยวะในร่างกายนั้นจะมีลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงหลายเรื่อง ดังนี้

- **อุณหภูมิ** คนชราจะไม่มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับอุณหภูมิต่าง ๆ ได้ดี เพราะว่ ต่อมไต้ผิวหนังมีการทำงานผิดปกติหรือทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ อย่างไรก็ตาม คนชรา มีความรู้สึกต่อความเย็นได้รวดเร็วมากกว่าความร้อน เพราะความสามารถต้านทานในเรื่องความเย็นลดน้อยลง

- **ความดันโลหิต** คนชราจะมีการหายใจช่วงสั้น ๆ โดยปกติแล้ว เส้นเลือดของคนชรา มักจะตีบตันเพราะมีไขมันมาเกาะผนังเส้นโลหิต การที่เส้นโลหิตตีบตันนี้จะทำให้การทำงานของหัวใจผิดปกติมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ความดันโลหิตของวัยชราจะมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับไขมันที่เกาะผนังเส้นโลหิตนั่นเอง

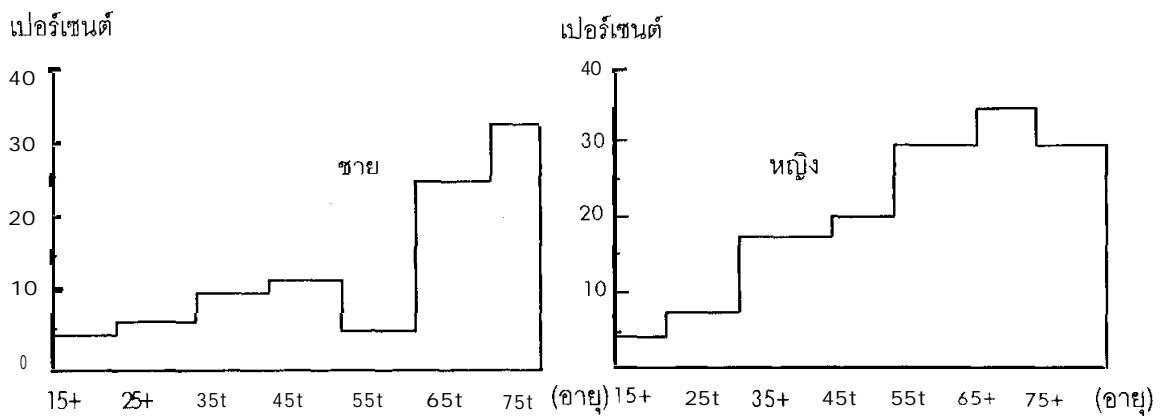
โดยปกติแล้ว ความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นกับคนชรา ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการแข็งตัวของหลอดเลือด ฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงอวัยวะอย่างรวดเร็วจะทำให้คนชราเกิดหน้ามืดได้เสมอ ๆ ยิ่งไปกว่านั้น การที่โลหิตไปเลี้ยงสมองน้อยลง ทำให้คนชรา มีความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด ผลคือคนชรา มีการเคลื่อนไหวช้า เป็นลมได้ง่าย

- **การขับของเสีย** การขับถ่ายของเสียจากร่างกายของวัยชรา นั้นมักจะเป็นการขับถ่ายของเสียทางปัสสาวะโดยไต ทำให้คนชราจะต้องมีการถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้ง เพราะกล้ามเนื้อหูรูด

ทำงานไม่ได้ ส่วนตัวก็จะเป็นที่สะสมของเสียภายในร่างกาย เมื่อตัวมีการสะสมของเสียมากเกินไป ผลก็คือ คนชรามักจะเป็นโรคตับแข็ง อย่างไรก็ตาม ในเรื่องการขับถ่ายของเสียในเซลล์ร่างกายของวัยชราจะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และการขับถ่ายของเสีย นอกจากจะมีการขับถ่ายโดยทางตัวและไตแล้ว อาจจะมีการขับถ่ายผ่านเส้นเลือดซึ่งเป็นการทำงานของปอดอีกด้วย

- **การนอนหลับ** คนชราจะมีอาการนอนไม่หลับเพิ่มมากขึ้น เพราะว่าคนชราได้มีการทำงานหรือออกกำลังกายน้อยลง ฉะนั้น ความต้องการการพักผ่อนจึงน้อยลงตามลำดับ และในเรื่องของการพักผ่อนนี้ย่อมมีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม วัยชราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพักผ่อนเพิ่มมากขึ้นและจะต้องได้รับการพักผ่อนอย่างพอเพียง ดังภาพที่ 10.2 ที่แสดงถึงลักษณะความต้องการพักผ่อนเพิ่มมากขึ้นสำหรับวัยชรา ตามความเป็นจริงแล้ว คนชรามักจะตื่นตอนกลางดึกเสมอ เมื่อตื่นแล้วจะนอนไม่หลับและคนชราจะมีการนอนชดเชยตอนกลางวันหรือในตอนเช้า ซึ่งคนชราเองอาจจะมีความรู้สึกง่วงตยงนอนไม่พอเพียงก็เป็นได้

ภาพที่ 10.2 ความต้องการการพักผ่อนมากขึ้นของวัยชรา



- **การย่อยอาหาร** วัยชรามักจะมีอาการย่อยอาหารที่ไม่ดี เพราะฟันไม่ดีทำให้การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ประกอบกับอวัยวะสัมผัสในเรื่องการได้กลิ่นและการลิ้มรสไม่ดี ทำให้คนชราได้กลิ่นต่าง ๆ ที่ไม่ชวนให้อร่อย กลิ่นไม่หอม ขณะเดียวกัน ต่อมน้ำลายของวัยชราไม่ยอมทำงาน ทำให้กินอาหารได้น้อยลง เมื่อกินอาหารได้น้อยลงทำให้มีการหิวบ่อยครั้ง ยิ่งไปกว่านั้น การดูดซึมหรือการทำงานของลำไส้ไม่ดี ผั่งลำไส้แข็ง ทำให้อาหารกลายเป็นกากแห้ง ท้องผูก ในที่สุดเกิดเส้นเลือดใหญ่ไปนอกรวมกลายเป็นริดสีดวงทวารได้ง่าย

- **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทำงาน** ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในวัยชราปรากฏว่ามีความแข็งแรงหรือมีการทำงานได้ดีน้อยมาก คนชราจะเกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้อย่างง่าย ผลที่ตามมาคือจะมีผลต่อสภาพทางจิตใจและสภาพการ

ทำงานของคนชรา ซึ่งจะมีลักษณะของการทำงานที่เชื่องช้าและมีอาการเบื่อหน่ายต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย

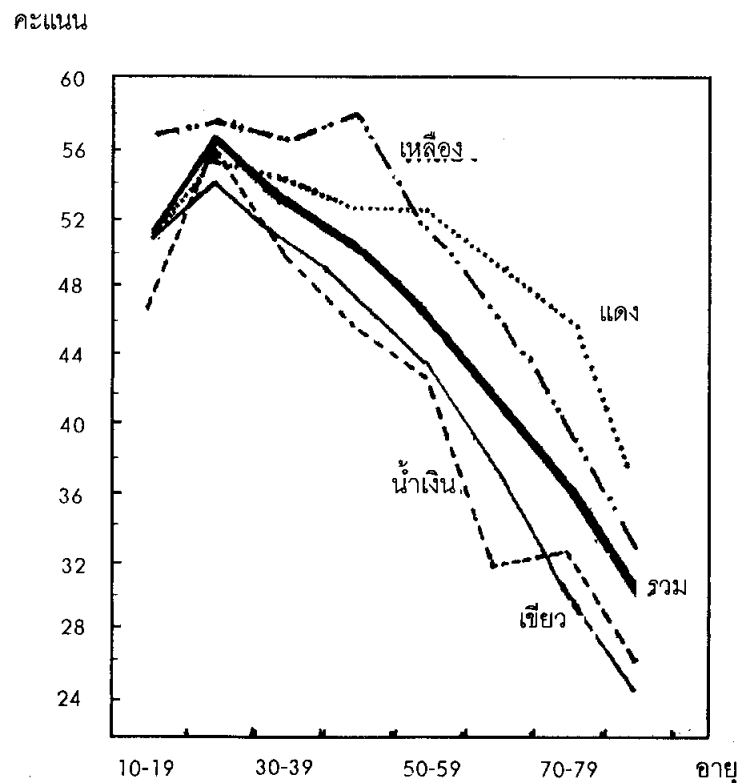
จากการที่กล้ามเนื้อลีบเล็ก และหมดกำลังนั่นเอง ทำให้คนชราไม่สามารถทำงานหนักได้ ความคล่องตัวลดลง เชื่องช้า เหนื่อยง่าย และยังไม่ค่อยออกกำลังกายบางคนได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่ตลอดเวลา ยิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อหดและหมดกำลังเร็วขึ้น

3.5 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสัมผัส

อวัยวะสัมผัสที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งสามารถจะเห็นได้อย่างชัดเจน คือ นัยน์ตา และ หูชั้นใน

- **นัยน์ตา** นัยน์ตามีความเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการมองเห็นสีหรือการแยกแยะของสี นอกจากนั้น กล้ามเนื้อนัยน์ต่าย่อนสมรรถภาพเซลล์ของลูกตาก็จะมีการเหี่ยวแห้ง การรวมภาพไม่ดี จากการศึกษาของกิลเบต (Gilbert, 1957) พบว่าการแยกแยะสีเขียวและน้ำเงินจะเป็นสีที่แยกแยะได้อย่างยากลำบากมากที่สุด สำหรับสีแดง และสีเหลืองจะเป็นสีที่คนชราสามารถแยกแยะได้ดี ดังภาพแสดงที่ 10.3 แสดงถึงการรับรู้สีของคนชราที่แตกต่างกัน

ภาพที่ 10.3 การรับรู้สีของวัยชราในอายุที่แตกต่างกัน



ลักษณะที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งของคนชราในเรื่องนัยน์ตา คือ บางคนจะเปลี่ยนเป็น สายตาวาว แก้วตาหรือเลนส์ของลูกตาจะขุ่นมัว ทำให้เกิดต่อกระจก และจะมีส่วนทำให้การมองเห็นผิดปกติ คือ คนชราจะเห็นสิ่งใดได้ต่อเมื่อมีแสงสว่างมาก ๆ นอกจากนั้น การที่กล้ามเนื้อยึด ลูกตาเสื่อม และกล้ามเนื้อของม่านตาทำงานผิดปกติจะทำให้คนชรามองภาพเคลื่อนไหวไปมา มองตามไม่ค่อยทัน

- **การได้ยิน** การสูญเสียความสามารถทางการได้ยินจะมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับเพศ นั่นคือ เพศชายจะมีโอกาสสูญเสียอวัยวะทางการได้ยินมากกว่าเพศหญิง และบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ จะมักสูญเสียการได้ยินมากกว่าคนที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับสูง ลักษณะของการสูญเสียทางหูจะประกอบด้วยลักษณะหลายประการ เป็นต้นว่า อวัยวะภายในของหูบวมพร่อง หรือหูเป็นน้ำหนวก เป็นต้น

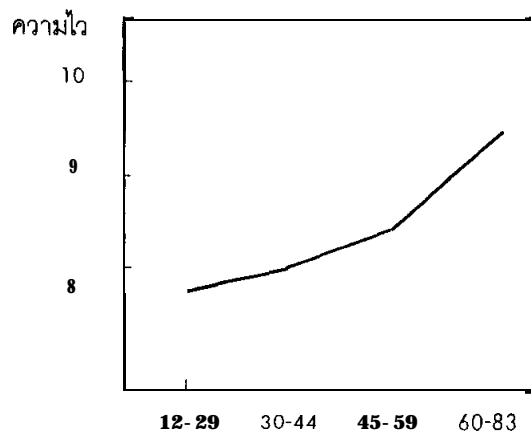
อวัยวะของหูประกอบด้วยอวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัว การที่คนชรามีอาการของหูชั้นในเสื่อมถอยเนื่องมาจากโลหิตมาเลี้ยงไม่พอเพียง ดังนั้น ลักษณะการเปลี่ยนแปลงท่าทาง การเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ของคนชราอาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เป็นลมหรือหน้ามืดได้บ่อย ๆ

- **การลืมนิส** ตุ่มรับรสในวัยชราไม่ปรากฏเหมือนวัยเด็กอีกต่อไป ทำให้การลืมนิสจะไม่ค่อยได้รู้สึกเท่าที่ควร แต่อาศัยจากประสบการณ์ทำให้วัยชรายังสามารถรับรู้รสได้ซึ่งอาศัยความเคยชินนั่นเอง

- **การได้กลิ่น** การได้กลิ่นจะมีการเสื่อมถอยลง และลักษณะการเสื่อมถอยของการได้กลิ่นจะมีลักษณะเช่นเดียวกับการลืมนิสนั่นเอง

- **การสัมผัส** การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการสัมผัสจะเป็นในลักษณะที่ว่า ผิวหนังจะมีลักษณะหยาบกร้าน ทำให้การสัมผัสของคนชราเกิดการผิดพลาดได้ง่ายดาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไปแล้ว การสัมผัสในสิ่งต่าง ๆ ย่อมจะมีการผิดพลาดได้ง่าย ส่วนความเจ็บปวดนั้นจะมีการเสื่อมถอยเพิ่มมากขึ้นตั้งแต่อายุ 40-60 ปี ซึ่งวัยนี้เป็นช่วงที่มีความไวต่อการเจ็บปวดมากขึ้นตามลำดับ ดังภาพที่ 10.4

ภาพที่ 10.4 ความรู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย



- **การเคลื่อนไหว** การเคลื่อนไหวของวัยชราจะมีความสามารถทำงานได้ไม่คล่องแคล่วเหมือนสมัยก่อนอีกต่อไป ทำให้ร่างกายมีสถานะที่ไม่สมดุล บางครั้งอาจจะมีการหกล้ม หรือมีการทรงตัวที่ไม่สมบูรณ์

3.6 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพทั่วไป

ลักษณะที่สำคัญบางประการของการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพของวัยชรา ประกอบด้วย

- **การติดเชื้อหรือการเจ็บป่วยทางร่างกาย** วัยชราที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง จะมีการติดเชื้อได้อย่างง่ายดาย เพราะสภาพทางร่างกายไม่พร้อมสมบูรณ์เหมือนสมัยก่อนอีกต่อไป จากลักษณะที่วัยชรามีการติดเชื้อได้อย่างรวดเร็วนี้เอง ทำให้คนชราที่มีความรู้สึกว่าคุณสามารถเจ็บป่วยได้ง่าย บางครั้งมีการใช้ความคิดฝันว่าตนจะต้องมีการเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนชราที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ มีการปรับตัวที่ไม่ดี ยิ่งไปกว่านั้นทัศนคติของคนชรามักจะไม่ยอมรับในเรื่องการปรับปรุงสุขภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์อีกด้วย

- **การเสียเปรียบลักษณะทางกาย** เมื่อคนชราที่มีอายุมากขึ้นเท่าใด มักจะปรากฏว่าคนชราเหล่านั้นจะมีการเสียเปรียบลักษณะทางร่างกายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น เพราะว่า ยิ่งมีอายุมากขึ้นสุขภาพทางร่างกายจะไม่แข็งแรง และไม่มีความสามารถในการทำงานต่าง ๆ ได้ เมื่อมีการทำงานใดเกิดขึ้น ย่อมจะเกิดความผิดพลาดได้มากเช่นกัน

- **การขาดสารอาหาร** การที่คนชราไม่สามารถจะกินอาหารได้นั้นย่อมจะเป็นผลเนื่องมาจากสภาพทางจิตใจมากกว่าจะเป็นเรื่องทางเศรษฐกิจ เพราะวัยชรา มักจะมีความวิตกกังวล มีความเศร้าซึม และมีความรู้สึกที่ไม่ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบางคนอาจจะมีความรู้สึกว่าต้อง

การอยู่ตามลำพัง โดยที่ไม่ได้มีความสนใจในอาหารเลย ฉะนั้น วัชราจึงจัดว่าเป็นวัชที่มีอคติต่อการกินไม่น้อย ผลคือ ทำให้วัชราเกิดขาดสารอาหาร

- **อุบัติเหตุ** อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับวัชรานั้น มักจะเป็นอุบัติเหตุที่เกิดจากการหกล้ม ไม่ว่าจะเป็นการหกล้มในบ้าน บนเตียง ในห้องน้ำ ฯลฯ เมื่อคนชราหกล้มแล้วจะทำให้เกิดความเจ็บป่วย โดยกลายเป็นอัมพาต หรือบางครั้งอาจจะมี ความร้ายแรงถึงแก่ความตายเลยก็มี

ฉะนั้น ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะมีผลต่อการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย และขณะเดียวกันยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางจิตใจอีกด้วย เมื่อสภาพทางจิตใจของวัชรา มีความเสื่อมถอย จะปรากฏว่า วัชรานั้นจะไม่มีกำลังใจในการทำงานหรือไม่ปรารถนาในการทำงานอื่น ๆ อีกต่อไป

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความ

1. ร่างกายของวัชรา มีการเสื่อมถอย มีสาเหตุเนื่องมาจาก
 - 1.1
 - 1.2
 - 1.3
 - 1.4
2. ลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจนมากที่สุด คือ ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอก คือ
 - 2.1 ไบหน้าจะมีลักษณะ.....
 - 2.2 เส้นผมจะมีลักษณะ.....
 - 2.3 นิ้วมือและมือ.....
 - 2.4 ลักษณะทางร่างกายทั่วไป.....
3. ลักษณะกระดูกและโครงสร้างของกระดูกจะมีลักษณะ.....
4. อาการของคนชราที่ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนออกมาผิดปกติ คือ
 - 4.1
 - 4.2
 - 4.3

5. คนชราจะมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ ภายในทุกด้านทำให้การทำงานในหน้าที่ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น

5.1 อุณหภูมิจะมีลักษณะ.....

5.2 ความดันโลหิต ผนังเส้นโลหิตจะมี.....มากเท่าไร ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

5.3 การขับของเสีย มักจะปัสสาวะบ่อยครั้ง เพราะ.....

5.4 การนอนหลับ มักจะ.....

5.5 ระบบการย่อยอาหารจะ.....

5.6 ความสามารถในการทำงานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะ.....

6. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพทั่วไปจะมีลักษณะ

6.1

6.2

6.3

6.4

4. ความสนใจของวัยชรา

ลักษณะความสนใจของวัยชรานั้นจะมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกายของแต่ละบุคคล ระดับชั้นทางสังคม คนชราที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงจะมีความสนใจอย่างกว้างขวางมากกว่าคนชราที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ แม้แต่เพศชายและเพศหญิงก็ตาม จะมีความสนใจที่แตกต่างกันออกไป เช่นเพศหญิงจะมีเวลาว่างที่จะให้กับความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มากกว่าเพศชายหรือเพศชายบางคนยังคงชอบเล่นกีฬา เล่นกอล์ฟต่อไป และลักษณะสำคัญสำหรับการเลือกความสนใจของวัยชรา จะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของตนเป็นสำคัญ

ฉะนั้น ขอบเขตความสนใจของวัยชราจะประกอบด้วยลักษณะที่น่าสนใจ ดังนี้

4.1 ความสนใจในตนเอง

โดยปกติแล้ว คนชราจะเป็นบุคคลที่ไม่มีอาชีพใด ๆ และมักจะเกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง หรือตนจะต้องถูกแยกตัวอยู่ตามลำพัง ด้วยเหตุนี้เอง จึงมีผลทำให้คนชราได้มีลักษณะที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Ego-centric) อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวมากยิ่งขึ้น วัยชราจะมีความสนใจในตนเอง ไม่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ยอมรับความปรารถนาดีของผู้ใดเลย และเรื่องที่คนชราได้ให้ความสนใจมากที่สุดคือเรื่องเกี่ยวกับความตาย หรือเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเองนั่นเอง

ยิ่งไปกว่านั้น คนชราบางคนได้ให้ความสนใจในลักษณะทางร่างกาย ตลอดจนสุขภาพทางร่างกายของตนเอง ต้องการให้ตนมีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ในบางครั้งอาจจะมีการเสแสร้งทำเจ็บป่วยเพื่อให้ผู้อื่นได้มาแสดงความเห็นอกเห็นใจ หรือต้องการให้มีบุคคลอื่นเอาใจใส่ดูแลตนอยู่ตลอดเวลา

4.2 ความสนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ

ความสนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏนั้น จะขึ้นอยู่กับวัยชราแต่ละคน บางคนมีความสำนึกในเรื่องรูปร่างที่ปรากฏเช่นเดียวกับในขณะที่ยังมีอายุน้อย แต่คนชราบางคนไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวนี้เลยโดยทั่วไปวัยชราส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในรูปร่างที่ปรากฏน้อยมาก ไม่ทำหรือแสดงตนให้เป็นที่ดึงดูดใจแก่บุคคลอื่นในบางครั้ง คนชราอาจจะมีการแสดงออกถึงลักษณะที่จะเป็นการทดแทนในสิ่งที่ตนจะต้องสูญเสียไป นั่นคือ เมื่อคนชราได้ทราบว่าคุณไม่มีรูปร่างที่สวยงามหรือไม่มีลักษณะที่น่าดึงดูดใจอีกต่อไปแล้วคนชราไม่ทราบว่าจะแสดงออกอย่างไรดี คนชรา ก็อาจจะบอกว่า "ฉันไม่แคร์ต่อรูปร่างที่เปลี่ยนไปเหล่านี้แล้ว" ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นการใช้กลไกป้องกันทางจิตที่เรียกว่า พฤติกรรมทดแทน (Compensation) นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ลักษณะความสนใจในรูปร่างของวัยชราจะขึ้นอยู่กับแรงจูงใจภายในบุคคลเป็นสำคัญ บางคนอาจจะขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางสังคมที่เขาได้ปฏิบัติอยู่ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะมีส่วนช่วยทำให้คนชราเกิดความสนใจในตนเองได้

4.3 ความสนใจในเรื่องการแต่งกาย

จากลักษณะความสนใจของคนชราที่มีความแตกต่างกันในเรื่องรูปร่างนี้ ทำให้ความสนใจของคนชราในเรื่องเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายมีความแตกต่างกันออกไป ลักษณะความสนใจในเครื่องแต่งกายจะขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางสังคมของคนชราแต่ละคนที่ได้เข้าไปร่วม ถ้าคนชราได้อยู่ในสังคมระดับสูง จะให้ความสนใจในเรื่องเครื่องแต่งกายมากกว่าคนที่อยู่ในสังคมระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม คนชราส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสนใจในเรื่องเครื่องแต่งกาย เพราะส่วนใหญ่

แต่งกายเพื่อต้องการปกปิดอวัยวะของร่างกายเท่านั้น และพยายามแต่งกายให้เรียบร้อยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลจากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องการแต่งกายของวัยรุ่นพบว่าเพศชายมักจะพิถีพิถันในการแต่งกายมากกว่าเพศหญิง

4.4 ความสนใจในเรื่องการเงิน

ความสนใจในเรื่องการเงินนั้นวัยรุ่นจะไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร เพราะคนชราไม่มีรายได้จากที่ใดเลย ฉะนั้น รายได้ของคนชรามักจะเป็นรายได้จากลูกเป็นส่วนใหญ่ เหตุผลอื่นนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้วที่ทำให้คนชราไม่ได้ให้ความสนใจเรื่องเงิน คือ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาคนชราได้มีโอกาสหาเงินหรือมีรายได้อย่างมากมาแล้วยังตั้งแต่วัยหนุ่มสาว . วัยผู้ใหญ่ อีกทั้งคนชราได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน ทำให้ไม่มีความสนใจในเรื่องการเงินเท่าที่ควร ยิ่งไปกว่านั้นชีวิตช่วงนี้เป็นชีวิตที่ใกล้ความตายมากจึงทำให้ไม่สนใจในการที่จะแสวงหาทรัพย์สินเงินทองอีกต่อไป แต่ลักษณะดังที่ได้กล่าวมา ไม่ได้ความหมายว่า คนชราทุกคนจะไม่ให้ความสนใจเรื่องเงิน อาจจะมีคนชราบางคนที่จะพยายามหาเงินให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อการมีชีวิตรอดต่อไป จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายประการ

4.5 ความสนใจในศาสนา

วัยรุ่นจะให้ความสนใจในศาสนามากยิ่งขึ้น ลักษณะความสนใจในศาสนานั้น อาจจะเป็นลักษณะที่ว่า ชีวิตใกล้จะสิ้นสุดเต็มที่ จึงมีการไปวัดเพื่อฟังเทศน์ หรือทำความดีต่าง ๆ ก่อนที่ตนจะตาย รวมทั้งมีการปฏิบัติตามคำสั่งสอนทางศาสนา

4.6 ความสนใจทางสังคม

ความสนใจในกิจกรรมทางสังคมจะเป็นลักษณะที่มีความสนใจทางสังคมที่แคบลง คนชราบางคนอาจจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมากมา บางคนอาจจะแยกตัวเองออกจากสังคม ในขณะที่บางคนมีการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมเฉพาะอย่างตามที่ตนสนใจเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพทางการศึกษา ประสบการณ์ที่ได้รับ ลักษณะสุขภาพทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น หลังจากที่ปลดเกษียณแล้ว ยังเป็นอาจารย์สอนในวิชาที่ตนมีความถนัดต่อไป หรือบางคนอาจจะไปวัดเพื่อฟังเทศน์ทุกวันพระ หรือบางคนอาจจะมีการปฏิบัติทางศาสนาทุกวันพระ และบางคนอาจจะมีการเข้าร่วมการประชุม รวมทั้งแสดงความคิดเห็นให้กับที่ชุมชน แต่บางคนจะแยกตัวเองและไม่ยอมเข้าร่วมสังคมใด ๆ เลย

4.7 ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ

กิจกรรมสันทนาการของวัยชราจะได้รับอิทธิพลมาจากความสนใจในกิจกรรมของช่วงชีวิตที่ผ่านมา และขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในกิจกรรมนั้น ๆ ความสนใจในกิจกรรมของคนชราประกอบด้วยปัจจัยสำคัญหลายประการ เป็นต้นว่า

- **สุขภาพ** สุขภาพจะมีผลต่อความสนใจในกิจกรรมสันทนาการโดยตรง เพราะเห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่า ถ้าคนชราใดมีสุขภาพที่แข็งแรงจะมีกิจกรรมสันทนาการโดยการเล่นกีฬา เช่น การตีกอล์ฟ เป็นต้น ส่วนคนชราที่มีสุขภาพไม่ดีจะไม่สามารถเล่นกิจกรรมโดยใช้กำลังกายได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมภายในบ้าน การดูละคร เป็นต้น

- **เพศ** จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงจะให้ความสนใจกับกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าเพศชายในทุกระดับอายุ ซึ่งจะรวมไปถึงวัยชราด้วย

- **สภาพแวดล้อมที่ได้รับ** สภาพแวดล้อมของคนชราที่ได้รับอยู่นั้นจะมีผลต่อกิจกรรมสันทนาการเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าคนชราใดได้รับการกระตุ้นให้มีความสนใจในกิจกรรมก็จะทำให้คนชราที่มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าคนชราที่ไม่ได้รับแรงกระตุ้นใด ๆ เลย

ฉะนั้น กิจกรรมสันทนาการของวัยชราจึงประกอบด้วย การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ การท่องเที่ยวไปกับคู่สามีหรือภรรยาของตน การเย็บผ้า การทำสวนครัว การเลี้ยงกล้วยไม้ การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั่นเอง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความที่ถูกต้อง

1. ลักษณะความสนใจของวัยชรา จะขึ้นอยู่กับ

1.1

1.2

1.3

1.4

1.5

2. ลักษณะความสนใจในตนเองของวัยชราเป็นลักษณะแบบ.....

3. สิ่งที่ยุวัยชราให้ความสนใจมากที่สุดอย่างแท้จริงคือ.....

4.	เพราะเหตุใดทำให้วัยรุ่นไม่ให้ความสนใจในเรื่องเงิน
4.1
4.2
4.3
4.4

5. วิธีการทำความเข้าใจกับวัยรุ่น

การที่เราจะสามารถอยู่ร่วมกับคนชราได้เป็นอย่างดี หรือจะให้คนชราสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น มีลักษณะบางประการที่น่าจะให้ความสนใจ ดังนี้

5.1 วัยชรากับบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของวัยรุ่นได้มีการก่อตัวตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตามลำดับ ซึ่งจัดว่ามีระยะเวลาานที่เดียว เมื่อบุคลิกภาพของคนชราได้มีการก่อสร้างตัวแล้วจึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างลำบากมากสำหรับการจะเสริมสร้างบุคลิกภาพใหม่ให้กับคนชรา เพราะบุคลิกภาพของวัยรุ่นเปรียบเสมือนปูนแห้งที่มีการจับแข็งอยู่แล้ว ถ้าจะนำเอามาปรับปรุงใหม่ปูนนั้นอาจจะแตกร้าวได้ง่าย

5.2 ความนึกคิดของคนชรา

ความนึกคิดของคนชราเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับคนชราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการกระทำในอดีตและประสบการณ์ที่ได้รับมาตลอดช่วงชีวิต ถ้าคนชราใดมีความรู้สึกที่ราบรื่น มีความสุข ก็จะทำให้คนชราผู้นั้นเกิดความรู้สึกพอใจในการที่จะเป็นคนชราต่อไป แต่ถ้าคนชราใดได้กระทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกต้องก็อาจจะเกิดความรู้สึกผิดและมีความคิดย้ำในสิ่งที่ตนได้ทำผิดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ความรู้สึกนึกคิดของคนชราจึงมีการแสดงออกได้หลายลักษณะดังนี้

- ความรู้สึกโศกเศร้า ความรู้สึกเสียใจและมีความโศกเศร้านี้จะเกิดขึ้นเนื่องมาจากการตายจากไปของคู่ครอง นับว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนชราที่มีความโศกเศร้านามากที่สุด
- ความว่าเหว่เมื่อคนชราได้สูญเสียคู่ครองไปจะมีผลทำให้ผู้นั้นเกิดความว่าเหว่หงอยเหงา มีความรู้สึกโศกเศร้า ฉะนั้น กิจกรรมของคนชราที่ต้องอยู่ตามลำพังนั้น มักจะเป็นการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม

- ความรู้สึกผิด เมื่อคนชราเคยกระทำความผิดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาจะมีผลทำให้คนชรา นั้นเกิดความนึกคิดที่เสียใจต่อเหตุการณ์ที่ตนได้กระทำไปเป็นอันมาก ดังนั้น เพื่อผ่อนคลาย ความผิดที่ตนได้กระทำ คนชราจึงหันหน้าเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม หรือมีการปฏิบัติตาม ศาสนกิจเท่าที่จะทำได้

- ความรู้สึกเศร้าซึม ความรู้สึกเศร้าซึมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อคนชราได้มีการสูญเสียสิ่งหลายสิ่ง เป็นต้นว่า งานที่ทำ คู่แต่งงานตายจาก ฯลฯ ลักษณะดังกล่าวนี้อาจจะมีส่วนทำให้คนชราเกิดการ เบื่อหน่ายในอาหาร นอนไม่หลับ เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นต้น

- ความวิตกกังวลและการหมดสมรรถภาพทางเพศ ความวิตกกังวลจะเกิดมากที่สุด เป็นความกังวลที่มักจะหาสาเหตุไม่ได้ เช่น ความกังวลเนื่องมาจากประสบการณ์ในอดีต ความ กังวลใจต่อการหมดสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

- จากความนึกคิดของวัยชรา นั้น อาจจะมีการแสดงออกโดยอาการโกรธเกรี้ยว ด่าบุตรหลานอย่างรุนแรง หรืออาจจะกล่าวได้ว่า มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่มีเหตุผล

- ความสบายใจ ถ้าคนชราใดที่มีความสุขหรือมีการปรับตัวดีมาตลอด การ แสดงออกทางอารมณ์นั้นก็จะมักจะเป็นการแสดงด้วยความสบายใจ มีการดูแลลูกหลาน สนใจและ พุดคุยกับลูกหลาน

5.3 ลักษณะการใช้กลไกป้องกันทางจิตของคนชรา

การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism) ของวัยชราเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ และคนชราใช้โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เพื่อเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ให้เกิดขึ้นกับตนเองในช่วงที่เกิดความคับข้องใจ เกิดความขัดแย้งใจ หรือเกิดมีปัญหาวางใด อย่างหนึ่งขึ้นมา

วิธีการที่ใช้กลไกป้องกันทางจิตของคนชรา นั้นมีหลายวิธี

- การปฏิเสธไม่ยอมรับ (Denial) การปฏิเสธไม่ยอมรับนี้จะเกิดขึ้นมากสำหรับ วัยกลางคนและวัยชรา เช่น การชอบทำตัวเป็นเด็ก เพราะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจว่า ตนยังเป็นเด็กและมีความแข็งแรง หรือในบางครั้ง คนชราบางคนอาจจะมีการปฏิเสธว่าตนไม่ได้ เจ็บป่วยใด ๆ เลย แม้ว่าตนกำลังเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ เป็นต้น

- การถดถอย (Regression) การถดถอยนี้จะเป็นการกระทำที่มีพฤติกรรมกลับไป เหมือนเด็กอีกครั้งหนึ่ง เช่น เมื่อไม่พอใจสิ่งใดจะมีการทูปอกตนเอง หรือมีการดั่งผมของตน เช่นเดียวกับวัยเด็ก เป็นต้น

- การทดแทน (Displacement) การทดแทนนี้จะเป็นการถ่ายทอดอารมณ์จากตัวการดั้งเดิมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไปสู่ตัวแทนที่สังคมมีการยอมรับเพื่อเป็นการปกปิดในสิ่งที่ตนไม่สบายใจ เช่น การไปวัดฟังเทศน์ทุกวันพระ เป็นต้น

- การยึดถือคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง (Idealization) การที่ให้คุณค่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ หรือชีวิตช่วงใดที่มีความสุข จะช่วยทำให้คนชรา นั้นมีความสุขและมีความชื่นชมกับอดีตที่ผ่านมาซึ่งจะทำให้ชีวิตวัยชรา มีความหมายมากยิ่งขึ้น

5.4 ความจำของวัยชรา

เรื่องความจำของวัยชราเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะคนชรา มักจะมีการเลือกจำในบางสิ่งบางอย่าง สามารถจดจำเหตุการณ์ในอดีตซึ่งมีความประทับใจได้ แต่คนชราไม่สามารถจะจดจำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นในระยะใกล้ได้ ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของสมองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นเหตุการณ์ที่มีความฝังใจเป็นอย่างมาก สิ่งที่น่าสนใจของวัยชราในเรื่องความจำนั้นปรากฏว่าคนชรา มักจะขี้ลืม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะใกล้ ๆ

5.5 การชะลอความแก่ของวัยชรา

วัยชรา นั้นเป็นวัยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย ทุกคนจะต้องเผชิญกับความแก่ และวิธีการที่จะสามารถชะลอความแก่ได้นั้น มีหลายวิธี

- วิธีแรก คือ การไปหาแพทย์ศัลยกรรมตกแต่ง วิธีการนี้เป็นวิธีการที่จะใช้ได้กับบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างสูงพอสมควร

- วิธีที่สอง คือ การไปพบแพทย์ ซึ่งแพทย์จะมีการรักษาโดยใช้สารเคมีหรือฮอร์โมนบางชนิดฉีดเข้าไปในร่างกาย วิธีการนี้จะเกิดปัญหากับบุคคลที่มีรายได้น้อย เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก

- วิธีที่สาม คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรักษาสุขภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ รวมทั้งการกินอาหารอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- วิธีการที่สี่ จัดว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการชะลอความแก่ คือ การยอมรับความเป็นจริง ว่าตนแก่แล้ว หรือรับว่า สมรรถภาพทางร่างกายของตนได้บกพร่องทุกด้าน เป็นต้น เมื่อเราได้มีการยอมรับในสิ่งเหล่านี้ จะมีผลทำให้คนชรา นั้น มีความสุข ไม่มีความหวาดหวั่นและเกรงกลัวต่อความแก่อีกต่อไป คือจะมีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดี ย่อมจะมีกำลังใจในการทำงานอื่น ๆ ได้ดีมากยิ่งขึ้น

5.6 คนชราควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร

- ข้อเสนอแนะบางประการสำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยชรา และควรจะต้องมีการปฏิบัติ คือ
- ไม่ถือตนว่าเป็นผู้รู้ ควรจะมีความสนใจในลูกหลาน เข้าใจลูกหลาน ไม่ทำตัว แสร้งนอน หรือเป็นคนที่ขี้ใจน้อยอยู่ตลอดเวลา
 - รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ เป็นต้นว่า นอนพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ถูกต้อง และจะต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
 - ให้แพทย์ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ควรจะมีห้องเป็นสัดส่วนของตนเอง เพราะในเวลากลางคืนอาจจะมีการนอนไม่หลับก็จะสามารถทำกิจกรรมบางอย่างได้ โดยที่ไม่มีผู้ใดเช่นลูกหลานบ่นคนชราได้
 - ไม่ควรจะมีเก็บตัวเงียบอยู่ตามลำพัง เพราะเมื่ออยู่ตามลำพังอาจจะมีคามนึกคิดหรือเกิดความว้าวุ่นทางอารมณ์ได้ง่าย
 - ก่อนที่จะเข้าสู่วัยชรา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสะสมเงินทองก่อนเข้าสู่วัยชรา เพื่อจะสามารถใช้เงินที่ได้เก็บสะสมอย่างพอเพียง เพราะจะสามารถแสวงหาการพักผ่อนหย่อนใจได้อย่างเต็มที่
 - ยอมรับความเป็นจริง มองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง รวมทั้งมีความพอใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป
 - ทำตัวให้ทันสมัย ทันทต่อเหตุการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลง เพื่อว่าจะช่วยให้คนชราดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.7 บุตรหลานควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรต่อคนชรา

เป็นที่ทราบกันดีว่า คนชราเป็นคนที่ผ่านชีวิตมาเป็นเวลาหลายปี และเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์กับสังคมอย่างมากมาย ฉะนั้น บุคคลที่ยังไม่ได้ชรา ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการระลึกถึงความดีที่คนชราได้กระทำมา บางสังคมอาจจะมีการรดน้ำดำหัวให้กับคนชราเมื่อถึงวันสงกรานต์ เป็นต้น และเยาวชนก็ควรต้องมีการทดแทนบุญคุณของคนชราเท่าที่จะสามารถทำได้

ตามปกติ แม้ว่าสุขภาพทางร่างกายและจิตใจจะเสื่อมลงไป แต่พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของคนชราจะยังคงมีอยู่ ฉะนั้น บุตรหลานควรส่งเสริมให้คนชราได้ทำงานตามความสามารถของตน การที่บุตรหลานหรือคนใกล้ชิดคนชราได้ส่งเสริมให้คนชราได้ทำงานจะมีส่วนสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้คนชราเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า เกิดความสุข มีความภาคภูมิใจ งานของคนชรา นั้น อาจจะเป็นงานบ้าน งานหนังสือ งานฝีมือก็ได้ ซึ่งงานที่คนชราทำนั้นไม่ควรทำงานที่ต้องใช้แรงงานมาก

กิจกรรมการเรียนรู้ 5

จงเติมคำหรือข้อความต่อไปนี้ลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. บุคลิกภาพของวัยรุ่นจะมีลักษณะ.....
2. วิธีการชะลอความแก่ที่ดีที่สุดคือ.....
3. วิธีการชะลอความแก่มีดังนี้
 - 3.1
 - 3.2
 - 3.3
 - 3.4
4. ความนึกคิดของคนชราจะมี 2 แบบ คือ
 - 4.1 ทางลบ ได้แก่
 - 4.2 ทางบวก ได้แก่
5. การใช้กลไกป้องกันทางจิตของคนชรา ได้แก่
 - 5.1 การปฏิเสธไม่ยอมรับ เรียกว่า
 - 5.2 การถดถอย เรียกว่า
 - 5.3 การหดเหี่ยว เรียกว่า
 - 5.4 การยึดถือคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง เรียกว่า
6. คนชราควรจะมีปฏิบัติตนดังนี้
 - 6.1
 - 6.2
 - 6.3
 - 6.4
 - 6.5
 - 6.6
 - 6.7
 - 6.8

สรุป

1. วัยชราจัดว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต เริ่มมีการพลัดพรากตายจากกัน ไม่สามารถใช้ประสิทธิภาพทางด้านร่างกายได้อย่างเต็มที่ เป็นวัยที่มีความเครียด ติดโรคได้ง่าย สุขภาพไม่แข็งแรง

2. องค์ประกอบที่มีผลต่อการมีอายุยืน คือ ลักษณะพันธุกรรม เพศ เชื้อชาติ สภาพแวดล้อม รูปแบบของครอบครัว ระดับการศึกษา

3. การเข้าสู่วัยชราของบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน การที่จะตัดสินว่าบุคคลใดเป็นคนชราจะต้องอาศัยความสามารถทางร่างกายและกิจกรรมที่ได้กระทำอันจะมีผลต่อสภาพทางจิตใจ

4. สาเหตุที่ทำให้บุคคลเข้าสู่วัยชราแตกต่างกันนั้น เนื่องจากจากลักษณะที่ได้รับมาจากพันธุกรรม สภาพเศรษฐกิจสังคม พื้นความรู้ในด้านการศึกษา รูปแบบการดำรงชีวิต

5. วัยชราเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คนบางคนที่มีความรู้สึกว้าวนชราภาพเราเรียกว่า Senescent จะเป็นผลเนื่องจากสภาพทางจิตใจ สำหรับคนชราที่มีการเสื่อมถอยทางร่างกาย สมองทำงานผิดปกติไม่สามารถดูแลตนเองได้ดี ไม่สนใจสังคม มีการแยกตัวออกจากสังคมจนทำให้เป็นโรคที่ผิดปกติทางจิตใจ เราเรียกว่า Senile

6. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งจะต้องดำเนินการเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน ปัญหาที่ควรต้องเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชรา ประกอบด้วย ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาการเตรียมตัวออกจากงาน การเตรียมตัวต่อบทบาทที่จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา และ การวางแผนของครอบครัวเมื่อเข้าสู่วัยชรา

7. สาเหตุของการเสื่อมถอยทางร่างกาย คือ เซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายมีการเสื่อมถอยแห้งเหี่ยวและติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล รูปแบบการดำรงชีวิต และสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน

8. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอกจะเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจนและค่อนข้างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะ ใบหน้า เส้นผม นิ้วมือและมือ ลักษณะทางร่างกายทั่วไป

9. การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะทุกส่วน ลักษณะโครงสร้างของกระดูกจะมีลักษณะเปราะ ซ่อมแซมและรักษายาก ขาดน้ำและไขมันหล่อเลี้ยงกระดูกข้อต่อ

10. การผลิตฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อในวัยชราจะไม่พอเพียงทำให้มีเหงื่อออกมามากผิดปกติ หรือมีเหงื่อออกมาไม่เป็นที่ เสียงของคนชราเปลี่ยนไป จากเสียงหัวของวัยชราชายมาเป็นเสียงแหลม ส่วนหญิงจะเปลี่ยนจากเสียงแหลมเป็นเสียงหัว

11. วัยชราจะไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับอุณหภูมิต่าง ๆ ได้ เพราะต่อมไต้หิวหนังทำงานผิดปกติหรือทำงานไม่เต็มที่ ความต้านทานในเรื่องความเย็นลดลงไปจากเดิม

12. เส้นเลือดของคนชรามักจะตีบตัน เพราะมีไขมันมาเกาะผนังเส้นเลือด ทำให้หัวใจทำงานผิดปกติมากขึ้น ในที่สุดอาจจะทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองไม่พอ เป็นลมได้ง่าย

13. คนชราจะขับถ่ายของเสียทางปัสสาวะโดยผ่านไตบ่อยครั้ง ทำให้กล้ามเนื้อหูรูดทำงานไม่สมบูรณ์ ดับจะเป็นที่สะสมของเสียภายในร่างกายมากขึ้น ทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับตับ และคนชรายังมีการขับของเสียออกมาทางปอดอีกด้วย

14. คนชรามักจะนอนไม่หลับเพิ่มมากขึ้น ความต้องการการพักผ่อนน้อยลง ทำให้มีลักษณะนอนตื่นขึ้นมาในตอนดึก ตื่นสาย ผลคือ คนชรา รู้สึกว่าตนยังนอนไม่พอเพียง

15. การย่อยอาหารของคนชราจะทำได้ไม่ดี เพราะฟันไม่มี ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อวัยวะสัมผัสทางการได้กลิ่นและการลิ้มรสเสื่อมสภาพ การดูดซึมอาหารและการทำงานของลำไส้เล็กผิดปกติ

16. คนชราจะเกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้ง่าย เพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำได้ไม่ดี ผลก็คือ ทำให้สภาพจิตใจและการทำงานของคนชราเปลี่ยนไป มีความเชื่องช้า เบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย

17. นัยน์ตามีความเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว ความสามารถในการมองดูสี แยกแยะสีต่าง ๆ ไม่ได้ เพราะกล้ามเนื้อนัยน์ตาหย่อนสมรรถภาพ เซลล์ของลูกตามีการเหี่ยวแห้ง การรวมภาพไม่ดี

18. คนชราจะสูญเสียความสามารถทางการได้ยิน โดยเฉพาะเพศชายจะมีโอกาสสูญเสียมากกว่าเพศหญิง ลักษณะการสูญเสียทางหู ประกอบด้วย อวัยวะภายในหูบวมพอง หูเป็นน้ำหนวก รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัวไม่ดี

19. การลิ้มรสและการได้กลิ่น จะเสื่อมถอยลงอย่างชัดเจน แต่จะอาศัยประสบการณ์เดิมในอดีตมาเป็นความเคยชิน ทำให้บอกรสและกลิ่นได้อย่างถูกต้อง

20. การสัมผัสและการเคลื่อนไหวจะผิดพลาดและไม่คล่องแคล่วเหมือนวัยที่ผ่านมา ทำให้เกิดความผิดพลาด หกล้ม และทรงตัวที่ไม่สมบูรณ์

21. วัชราเป็นวัยที่เผชิญกับการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะการติดเชื้อหรือการเจ็บป่วยทางร่างกาย การขาดสารอาหาร และอุบัติเหตุต่าง ๆ

22. ความสนใจของวัชราจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกาย ระดับชั้นทางสังคม ลักษณะความแตกต่างทางเพศ เรื่องที่คนชราได้ให้ความสนใจจะประกอบด้วย ความสนใจในตนเอง สนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ สนใจในเรื่องการแต่งกาย สำหรับความสนใจในศาสนานั้นจะให้ความสนใจมาก และเรื่องที่ทำให้ความสนใจน้อยคือเรื่องการเงินและกิจกรรมทางสังคม

23. บุคลิกภาพของวัชราเปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะได้รับการหล่อหลอมเปรียบเสมือนปูนแห้งที่จับแข็งแล้ว

24. วิธีการชะลอความแก่ทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ดีที่สุด คือ การยอมรับความจริงว่าตนแก่แล้ว จะทำให้สุขภาพจิตดี มีความสุข ไม่หวาดหวั่นและเกรงกลัวต่อความแก่

25. ความนึกคิดของคนชราเป็นผลมาจากการกระทำในอดีตและประสบการณ์ที่ได้รับมาตลอดช่วงชีวิต ถ้าคนชรามีความสุขสบายใจจะแสดงออกถึงความสบายใจ ดูแลลูกหลานสนใจพูดคุยกับลูกหลาน แต่ถ้าคนชรามีการปรับตัวและมีประสบการณ์ที่ไม่ดีจะทำให้เกิดความโศกเศร้าว่าเหว่ รุ้สึกผิด เศร้าซึม วิตกกังวล โกรธเกรี้ยวกราด ต่ำถุกต่ำหลาน

26. คนชราจะใช้กลไกป้องกันทางจิตโดยไม่รู้ตัว โดยมีวิธีการใช้หลายลักษณะ คือ การปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริง มีการถดถอย การหดเหี่ยว และยึดถือคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง

27. ข้อควรปฏิบัติสำหรับคนชรา คือ คนชราไม่ควรถือตนว่าเป็นผู้รู้ ไม่ทำตัวแสนงอนขึ้น้อยใจ ควรปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ควรมีห้องเป็นสัดส่วนเป็นของตนเอง ไม่เก็บตัวเงียบตามลำพัง ยอมรับและมองโลกตามความเป็นจริง พอใจในสิ่งที่ตนได้ทำ และควรทำตนให้ทันสมัย ทันท่วงเหตุการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

28. บุตรหลานควรยกย่องเชิดชูคนชราส่งเสริมให้ท่านได้ทำงานตามความสามารถของตนให้ความใกล้ชิดสนิทสนมกับคนชรา

ประเมินผล

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของอาการที่มีความรู้สึกว่าตนชราภาพมาก
 - ร่างกายเสื่อมถอย
 - เซลล์สมองเสื่อม
 - ลักษณะทางด้านจิตใจไม่ดี
 - ความคิดและการกระทำของผู้อื่นที่มีต่อคนชรา
- สาเหตุใดที่ทำให้ผิวหนังของคนชราระคายเคือง หยาบ เป็นฝ้าจุดดำทั่วร่างกาย
 - เซลล์ผิวหนังตาย
 - การอู่น้ำของผิวสลายตัว
 - ไขมันสะสมมาก
 - ขาดน้ำและไขมันหล่อเลี้ยงร่างกาย
- เพราะเหตุใดคนสูงอายุจึงดูเตี้ยกว่าปกติ
 - ขาดฮอร์โมนหล่อเลี้ยงร่างกาย
 - เอ็น ข้อต่อ เที่ยวไม่สมบูรณ์
 - ระบบประสาทไม่แข็งแรง
 - กระดูกหดตัว
- อาการหลงลืมของคนสูงอายุเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - ฮอร์โมนผิดปกติ
 - สภาพทางจิตใจไม่ดี
 - เซลล์สมองเสื่อม
 - ขาดอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกาย
- ลักษณะบุคลิกภาพของวัยชราัมักจะเป็นอย่างไร
 - เปลี่ยนแปลงไม่ได้
 - ปรับตัวได้ดีขึ้น
 - เปลี่ยนแปลงได้
 - ชอบเลียนแบบจากวัยชราด้วยกัน
- ข้อใดที่ไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการทางด้านความนึกคิดของคนชรา
 - ความวิตกกังวล
 - ความว้าเหว
 - ความเข้าใจ
 - ความรู้ลึกลับ
- คนชราชอบทำตัวเป็นเด็ก ไม่ยอมรับว่าตนเองแก่ ตรงกับข้อใด
 - ถดถอย
 - ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง
 - การยึดคุณค่าใดคุณค่าหนึ่ง
 - การหดเห็ด
- 'วัยที่ความสูงจะหยุด แต่จะเพิ่มตรงส่วนกลางของร่างกายมากกว่า' คือวัยใด
 - วัยรุ่น
 - ผู้ใหญ่ตอนต้น
 - วัยกลางคน
 - วัยชรา

9. ภัยที่ร่างกายเสื่อมถอยอย่างเห็นเด่นชัดมากที่สุด คือภัยใด

(ใช้ตัวเลือกเหมือนข้อ 8)

10. ข้อความใดต่อไปนี้เป็นข้อความที่ถูกต้องให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ถ้าข้อความใดผิดให้ใส่เครื่องหมาย ✗

.....10.1 ภัยชราจะมีใบหน้าผอมและเหี่ยวมากกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย รูปปากจะมีการเปลี่ยนแปลง แก้มตอบ พูดเสียงไม่ชัดเจน

.....10.2 ภัยชราเล็บหลุดทั้งกาย เพราะฮอร์โมนบางชนิดทำงานไม่ดี

.....10.3 ภัยชราจะมีผิวหนังกระเป็นฝ้า เพราะเซลล์ที่ตายไปค้างค้ำสะสมรูขุมขนใหญ่ และมีการอุดตัน

.....10.4 ผิวหนังชั้นในของคนชราบางลง เพราะการอุ้มน้ำในผิวหนังชั้นในได้สลายตัวไป เส้นใยยึดขาดเป็นเส้น ๆ

.....10.5 การหลงลืม หรือจำได้ไม่ดีจะเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของสมอง

11. การที่คนชราตัวเล็กลง และเตี้ยกว่าเดิม เป็นเพราะสาเหตุใด

ก. กระดูกหด

ข. เอ็นที่เป็นข้อต่อของกระดูกหด

ค. กระดูกเปราะ

ง. รูปร่างเปลี่ยนแปลงไป

12. อุบัติเหตุที่มักเกิดกับวัยชรามากที่สุดเนื่องมาจากสาเหตุใด

ก. รถชน

ข. ทกล้ม

ค. ออกกำลังกาย

ง. การเดิน

บรรณานุกรม

เสนอ อินทรสุขศรี. "อุบัติเหตุของผู้สูงอายุ" **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ** พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2525.

เสนอ อินทรสุขศรี. "การขาดอาหารของผู้สูงอายุ" **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ** พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2525.

Hurlock. *Developmental Psychology*. 3rd.ed. New York : McGraw-Hill, 1968.

Hurlock. *Developmental Psychology*. 4th.ed. New York : McGraw-Hill, 1975.