

تأثير برنامج ترويجي مائي علي اضطرابات الذاكرة ومستوي الاكتئاب لكبار السن

د/ محمد عبد الحميد طه مقلد *

مقدمه ومشكله البحث :

يقول الله عز وجل في كتابه العزيز { اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفِهِ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ } { الروم : ٥٤ } ان هذه الايه الكريمه تبين ان حياه الانسان في مسارها الطبيعي تبدأ بضعف الطفوله في جوانبها الجسميه والعقليه وتنتهي بضعف الشيخوخه الجسدي والعقلي . هذا ما جعل فئة كبار السن في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى رعاية واهتمام، ولخصوصية هذه المرحلة في حياة الإنسان فقد أولتها الشرائع السماوية أهمية خاصة وفي مقدمتها الشريعة الإسلامية ولمشيئة الله سبحانه وتعالى وبزيادة التطور العلمي والتقني في المجال الطبي، إلى جانب زيادة الوعي الصحي والبيئي، فقد تغيرت التركيبة السكانية تغيراً كبيراً في نسبة كبار السن إلى المجموع الكلي للسكان، وهي نسبة تتجه نحو الزيادة المطردة بحيث أصبحت أعداد كبار السن تتزايد بسرعة واستمرارية بين سكان العالم، فقد وصل عدد الأشخاص الذين بلغوا سن ٦٠ سنة فأكثر على مستوى العالم إلى (٦٧٦) مليون نسمة ، ويحتمل أن يتزايد هذا العدد ليصل إلى (٩٧٦) مليون نسمة عام ٢٠٢٠ م . (١٢ : ٨)

حيث بزيادة أعداد كبار السن كلما تعددت وتنوعت الاحتياجات وظهرت المشكلات الصحية الأمر الذي يجعل من الرعاية الطبية قضية ملحة من قضايا العصر ، حيث مع تقدم العمر تظهر بعض الاعراض مثل زيادة الوزن وضغط الدم والسكر والاكتئاب وتدهور فى الاجهزة الفسيولوجية لجسم الانسان ومعظم هذه الامراض تنجم عن قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط الرياضى (١٢ : ٧٧)

ورغم ان مرحله الشيخوخه هي مرحله الضعف والوهن البدني " قَالَ رَبِّ اجْنُبْنِي وَهَرَمَ الْعَظْمِ مِنِّْي " { مريم : ٤ } الا انها لا تخضع لقانون واحد هو قانون الذبول والوهن بل هناك انماط متعدده من الشيخوخه تتباين الواحد منها عن الاخرى ويشير البعض الي ان ظهور الضعف والمرض الجسمي والتدهور في القدرات العقلية بدايه لمرحلة الشيخوخه اضافة الي العمر الزمني كما تؤدي العوامل النفسيه والاجتماعيه ادوارا مختلفه في جعل حياه المسن سعيده جيده يسودها الرضا والاستقرار والتوازن الوجداني او جعلها حياه البؤس والياس والاكتئاب او الاضطراب الوجداني . (١٠ : ٢١٤)

(*) مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المانية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها