

# این نور آرامش بخش!

## خانه سالمندان را نورانی کنید

استفاده از نور برای درمان افسردگی فصلی، افسردگی دوران بارداری و همچنین درمان استرس در محیط کار توصیه می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند نور در درمان اختلالات شناختی سالخوردهگان و حتی آلزایمر نیز کاملاً موثر است. در یک تحقیق، دو گروه از افراد سالمند را هنگام غروب در معرض نور شدید و نور ملایم قرار دادند. نتایج نشان داد که نور ضعیف هیچ تاثیری بر این افراد نداشته، در حالی که نور قوی به سرعت اختلالات ذهنی‌شان را بهبود بخشیده است. با این حال آنها چند روز پس از متوقف کردن درمان، دوباره به وضع اول خود باز می‌گردند. قرار گرفتن در معرض نور شدید قبل از خواب، همچنین تاثیر مثبتی بر از بین بردن بی‌خوابی‌های شبانه و نیز بهبود فعالیت‌های عمومی سالمندان دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود میزان نور در خانه‌های سالمندان افزایش یابد. همچنین مجبور نکردن سالمندان به خوابیدن زود هنگام در شب و اجازه دادن به آنها برای دیرتر خوابیدن، می‌تواند نقشی مهم و مثبت بر بهبود عملکرد ذهنی، وضع خواب و نیز کیفیت زندگی آنها داشته باشد. ■