

الاكتئاب لدى كبار السن

أعراضه وعلاجه

على الرغم من أن الاكتئاب يعد اضطراباً شائعاً لدى كبار السن، إلا أنه في حالات كثيرة لا يكتشف ولا يعالج. ويعود السبب وراء ذلك إلى تفسير بعض الأطباء، فضلاً عن من يقومون برعاية كبار السن، لأعراض الاكتئاب بأنها أعراض طبيعية ناجمة عن تقدم السن. علاوة على ذلك، فإن أعراض وعلامات الاكتئاب لدى كبار السن تختلف، إلى حد ما، عما هو الحال لدى الفئات العمرية الأخرى.

ويذكر أن الاكتئاب لدى كبار السن غالباً ما يكون مرتبطاً بمرض جسدي، وذلك إما بسبب ما تسببه الأمراض من آلام أو لما للأمراض من تأثيرات على الحالة النفسية.

فضلاً عن ذلك، فإن الاكتئاب يعد عرضاً جانبياً لاستخدام أدوية معينة أو لتعارض أدوية عديدة تستخدم معاً.

وعلى الرغم من أن الأعراض الجانبية للأدوية وتعارض بعض منها مع بعض قد يسبب الاكتئاب لجميع الفئات العمرية، إلا أن كبار السن يعدون أكثر عرضة لذلك كون الجسم يصبح أقل قدرة على أيض الأدوية والتعامل معها مع تقدم السن.

أما في ما يتعلق بأعراض الاكتئاب لدى هذه الفئة العمرية، فبالرغم من أنها تشابه إلى حد

بعيد مع تلك التي تصيب الفئات العمرية الأخرى، إلا أنها تتضمن بعض الاختلافات، منها تركيز هذه الفئة العمرية على الموت والرغبة به.

وعلى الرغم من أن الاكتئاب والشعور بالحزن يبدوان كالرفيقين، إلا أن بعض المصابين بالاكتئاب من كبار السن يشيرون إلى أنهم لا يشعرون بالحزن. لكنهم قد يشيرون إلى أعراض أخرى تعبر عن إصابتهم بالاكتئاب، منها أعراض نفسية وأخرى جسدية. فمن الجدير بالذكر أن الآلام الجسدية، منها آلام المفاصل والصداع، تعد إحدى العلامات المهمة التي تدل على إصابة كبار السن بالاكتئاب. وتتضمن الأعراض والعلامات التي يجب الانتباه إليها لدى كبار السن كونها تشير إلى احتمالية

إصابته بالاكتئاب ما يلي:
- الإصابة بالآلام المتزايدة أو تلك التي لا تفسر لها.
- الشعور بالقلق والخوف.
- حدوث صعوبات ومشاكل في الذاكرة.

- فقدان الحماس والطاقة لممارسة النشاطات أو حتى الواجبات.
- تباطؤ في الحركة والكلام.
- سرعة التهيج.
- فقدان الاهتمام بالعناية الشخصية.

أما عن علاج الاكتئاب لدى هذه الفئة، فهو يتم باستخدام الأدوية أو العلاج النفسي أو بالخط بينهما. لكن يجب على الطبيب أخذ الحذر عند إعطاء المصاب الأدوية، كون كبار السن يعدون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالأعراض الجانبية الناجمة عن الأدوية.

وفضلاً عن ذلك، فينصح كبار السن، وجميع الفئات العمرية من المصابين وغير المصابين بالاكتئاب، بالقيام بما يلي، وذلك لعلاج الاكتئاب والوقاية منه:

- ممارسة التمارين الرياضية، وذلك بعد استشارة الطبيب حول نوع ومقدار النشاطات التي يسمح لكبير السن بممارستها. ومن الجدير بالذكر أن النشاطات الجسدية لها تأثير قوي محسن للمزاج يضاهي الأدوية المضادة للاكتئاب، وذلك لدى جميع الفئات العمرية.

- ممارسة النشاطات المحببة.
- التواصل الاجتماعي، ذلك بأن التواصل مع الآخرين يلعب دوراً كبيراً في إزالة غيمة الاكتئاب وإبقائها بعيدة.
- الالتزام بنظام غذائي صحي.

نصائح للتغلب على الأرق

إنَّ إدخالَ تغييرات بسيطة على أنماط حياتنا اليومية، قد تكون ذات فائدة كبيرة كي ننعيم بنوم أكثر هناً يساعدُ اتباعُ النصائح العشر التالية التي يقدمها مجلسُ النوم The Sleep Council على أن ننعيم بليلة أكثر راحةً.

١. تنظيم ساعات النوم
إنَّ الذهابَ إلى الفراش والاستيقاظ في أوقات محدَّدة كلَّ يوم يساعد الجسم على النوم بصورة أفضل. وينبغي اختيار الوقت الذي يكون فيه المرء يأكل حاجة للنوم.

٢. تهيئة جو مريح للنوم
ينبغي أن تكون غرفة النوم مخصَّصة للراحة والنوم فقط. كما يجب أن تكون هادئة ومظلمة ما أمكن، وأن تكون معتدلة الحرارة، وأن يستطيع الشخص التحكم بمستوى الإضاءة والضجيج فيها.

٣. التأكد من أنَّ سرير النوم مريح
من الصعب تحقيق نوم مريح على فراش طري جداً أو قاس جداً، أو على سرير صغير جداً أو مهترئ.

٤. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
يمكن للتمارين الرياضية المنتظمة، مثل السباحة والمشي، أن تحرر بعض الضغوط النفسية المكتسبة خلال اليوم، ولكن ينبغي تجنب القيام بتمارين مجهدة قبل النوم مباشرة، لأنها قد تدفع الشخص للبقاء متنبهاً.

٥. التقليل من الكافيين
ينبغي تقليل الاستهلاك من الكافيين في الشاي أو القهوة، وخاصَّة في فترة الصباح؛ فهو يتداخل مع آلية النوم، ويمنع النوم العميق. يمكن أن يستمر تأثير الكافيين لفترة طويلة (حتى ٢٤ ساعة)، وبذلك فإنَّ احتمال تأثيره في النوم كبير. يمكن تناول مشروب حليبي دافئ أو شاي أعشاب عوضاً عن ذلك.

٦. عدم الإفراط في تناول الطعام
قد يسبب الإسراف في تناول الطعام، وخاصَّة قبل النوم، اضطراباً في أنماط النوم.

٧. التوقُّف عن التدخين
يؤثر التدخين سلباً في النوم، حيث يحتاج المدخنون إلى وقت أطول للخلود إلى النوم، وهم يميلون للاستيقاظ بصورة أكبر من غير المدخنين، وغالباً ما يكون نومهم مضطرباً.

٨. الاسترخاء قبل الذهاب إلى النوم
يمكن إجراء حمَّام دافئ، أو الاستماع لما يريح الأعصاب، أو ممارسة بعض تمارين الاسترخاء، بغية تحقيق الراحة للعقل والجسم.

٩. تسجيل ما يدفع للقلق
إن كانت لدى الشخص بعض الهموم أو المشاغل أو ضغوط العمل، فيمكن أن ينظم قائمة بالواجبات التي ينبغي عليه القيام بها في اليوم التالي. وإذا كان يميل لأن يضطجع في الفراش ويفكر بما ينبغي عليه القيام به في الغد، فالأفضل له أن يخصَّص وقتاً لذلك قبل الذهاب إلى النوم، يراجع فيه ما أنجز ويضع خطته ليوم الغد. والهدف من ذلك هو تجنب مثل تلك الأشياء في السرير، وتخصيص وقت السرير للنوم فقط.

١٠. التعامل مع الأرق بإيجابية
إذا لم يتمكن الشخص من النوم، فلا داعي للقلق، حيث يمكنه أن ينهض ويقوم بعمل يمنحه بعض الاسترخاء إلى أن يشعر بالنعاس مجدداً، ثم يعود إلى سريره.

٦- عدم التبرم والضجر
من تعصب المسن لماضيه لأن تعصب المسن لماضيه يمثل بالنسبة له القوة والنشاط والمكانة الاجتماعية والانجازات التي قدمها فينبغي تلمس العذر له وتفهم حاله.

٧- ضرورة الاقترب من المسن لاسيما أقرباءه وأصدقاءه ففي هذه المرحلة من العمر يزداد الشعور بالوحدة والغربة ويشعر المسن بانسحاب الأقارب والأصدقاء عنه وعدم السؤال عن أحواله أو الاتصال به أو الحديث معه وهذا الوضع قد يزيد الخيبة والحسرة لديه ويدهور شخصية المسن ويزيد الشعور بالأمراض والالام.

٨- مساعدة المسن على المشاركة الاجتماعية وحضور المناسبات والعزائم والتكيف مع وضعه الجديد.

٩- إشغال المسن بما ينفعه من أمور دنياه وآخرته إما بتكوين علاقات جديدة وصدقات أخرى مع أئداده في السن أو المشاركة في حلقات تحفيظ كبار السن وقراءة القرآن وملازمة المساجد والجماعة.

١٠- مراعاة التغيرات العضوية والنفسية والعقلية عند المسن حيث يصبح غالباً عرضة لكثير من التغيرات الجسمية والنفسية.

١١- العناية بنظافة كبار السن وستر عوراتهم والعناية بغذاء المسنين ومراعاة حالتهم الصحية والنفسية.

١٢- حماية المسن من الانسحاب الاجتماعي : بسبب تقدم السن والعجز والأمراض وضعف السمع والبصر مما هو من علامات الشيخوخة حيث يميل المسن إلى الاعتذار كثيراً عن المشاركة الاجتماعية في بعض اللقاءات الأسرية أو الاجتماعية وإذا حضر يظل ساكتاً دون مشاركة لذلك ينبغي على من حوله وقايته من هذا الانسحاب حتى لا يصبح سلوكاً عاماً للمسن الأمر الذي يزيد مرضه أو غربته.

١٣- وتذكير المسن بأوقات العبادات...ولكن بلطف (فلا تقل لهما اف ولا تنههما).

- ممارسة الأعمال التطوعية لمساعدة الآخرين.

- تعلم مهارات جديدة. وعلى الرغم من الاعتقاد السائد بين العديدين بأن كبار السن غير قادرين على تعلم مهارات جديدة، إلا أن الشخص، في أي سن كان، قادر على تعلم المزيد دائماً. أساليب التعامل مع كبار السن

أمر الله عز وجل بالإحسان إلى الأباء وحسن برهم ورد الجميل إليهم وأداء هذه الوصية ليست بالأمر السهل إذ يتطلب من الأبناء والأقارب كي يحسنوا التعامل معهم أن يتعرفوا على مرحلة المسنين وخصائصها النفسية والتغيرات التي تطرأ على الكبار في سنهم المتقدمة من الأساليب التي ينبغي مراعاتها عند التعامل مع كبار السن :

١- مبادرة المسن بالتحية والسلام والمصافحة : ويضاف إليه تقليل الرأس واليد لاسيما إن كان أبا أو أما

٢- رفع الروح المعنوية لديه وذلك بحسن استقباله والترحيب به والدعاء له وإظهار البشر بقدمه والتبسم في وجهه فهذا يشعره بحب المجتمع له وفرحه بوجوده وأنه غير منبوذ أو مكروه في مجتمعه.

٣- سؤال المسن عن ماضيه وذكرياته وانجازاته والإصغاء إليه وعدم مقاطعته وينبغي أن يدرك من يتعامل معه أن المسن تظل ذكرياته الماضية حية ماثلة أمامه فهو يتذكر جيداً أعماله التي قدمها في شبابه ويرغب في الحديث عنها بنفسه أو التحدث عنها مع غيره.

٤- إبراز جهود وانجازات المسن والحديث عن ما قدمه من خدمات لمجتمعه والدعوة إلى الاقتداء به والدعاء له ذو أثر إيجابي عليه وإشعاره بأهميته وخاصة في اللقاءات والمناسبات العائلية فشعور المسن أنه قد أنجز أعمالاً باهرة هذا الشعور يجعله دائماً في سعادة النفسية

٥- الحذر من الاستئثار بالحديث في حضرتهم أو تجاهلهم دون منحهم فرصة لتعبير عن مشاعرهم أو ذكر شيء من آراءه وخبراته.