

مفاتيح التعامل مع المسن المكتئب

٣- التعامل مع أفكار الموت:

تحصل أحيانا لدى الشخص المسن أفكار متكررة بخصوص الموت مثل تمنّيه وعدم ممانعته بشكل يختلف عن أسلوبه المعتاد فى التعامل مع موضوع الموت. إذا تطور هذا التفكير إلى مرحلة التخطيط للانتحار أو محاولته فعلا فهذا يعتبر من الطوارئ الطبية ويجب عمل تقييم طبي بشكل سريع مع طبيب نفسى فى مستشفى لأنه قد يتطلب التويم فى قسم الأمراض النفسية.

٤- شجع المريض على العلاج: توقع أن دورك فى البحث عن العلاج أساسى خصوصا أن الكبار فى السن لا يتقبلون مسألة البوح بمشاعرهم بسهولة وبالتالي لا يبحثون عن حل وتستمر معاناتهم لفترة طويلة. لا تهدد المريض أو ترغمه على العلاج إلا فى حالات الضرورة القصوى مثل محاولة الانتحار والاكتئاب الذهاني.

٥- العناية بنفسك:

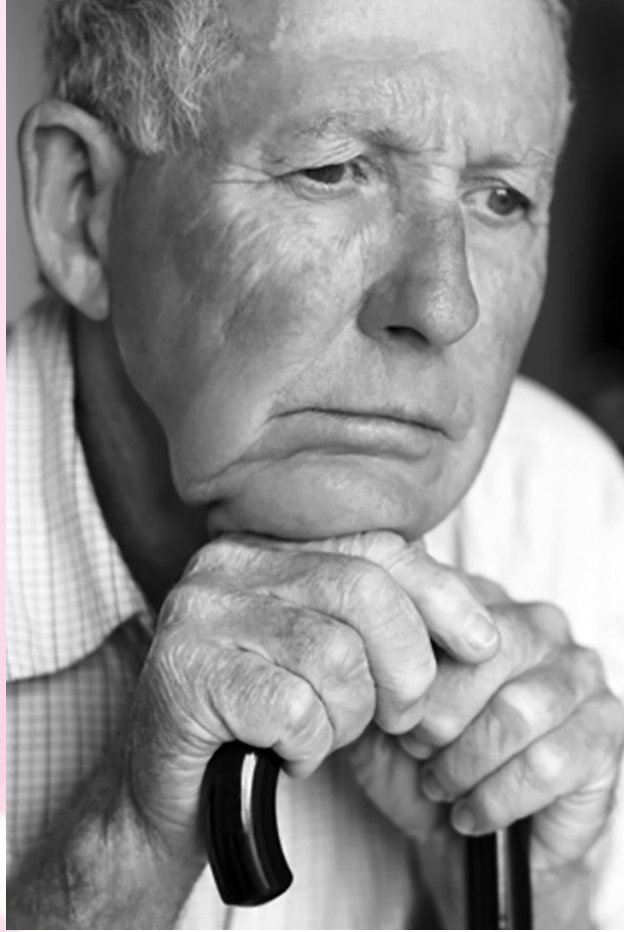
الاعتناء بشخص مكتئب أو العيش معه لفترة طويلة يؤثر بشكل سلبى على المحيطين به. حافظ دائما على حد فاصل بين مشاعرك ومشاعر المريض. اتباع النقاط التالية سيكون عاملا مساعدا بإذن الله.

٦- دور الاستماع والتفهم:

هذه أقوى أسلحتك فى مواجهة مرض مثل الاكتئاب. استمع للمكتئب وتفهم وجهة نظره وعلاقتها بسلوكه وأفكاره الاكتئابية ولا تقفز بشكل سريع للاستنتاجات. اقبله بكل ما فيه من مساوئ فهذا سيساعده على تقبل نفسه. هذا مختلف كثيرا عن الدخول فى نقاشات منطقية ومناورات حوارية مع المريض لتغيير وجهة نظره كما سيأتى لاحقا.

٧- احترام استقلالية المريض:

لا تجعل رغبتك فى مساعدة المريض دافعا لقيادة حياته بالنيابة عنه. صحيح أن الاكتئاب يضعف قدرة الإنسان على إدارة



٢- دور الأدوية:

إذا كانت الأدوية المضادة للاكتئاب اختيارا علاجيا فيجب التأكد أن المسن يأخذ فقط ما يناسبه من ناحية عدد الأدوية وجرعاتها لتفادى ظهور أعراض جانبية مزعجة قد تؤدي إلى التوقف عن استعمال العلاج فيفقد سببا مهما لتحسنه. لذلك إذا أخذت قريبا المسن إلى طبيب نفسى فاسأله بالتفصيل. وهذا من حقه، عن أنواع الأدوية وآثارها الجانبية وتداخلاتها مع الأدوية الأخرى التى يستعملها المريض (يستحسن إحضارها معه). واعلم أن أدوية الاكتئاب تحتاج إلى حوالى ستة أو ثمانية أسابيع من الاستعمال المنتظم لتعطى تأثيرها الكامل، فتحل بالصبر.

والآن اليكم بعض السبل للتعامل مع الاكتئاب عند المسن:

١- الحصول على رأى خبير:

إذا لوحظ على شخص مسن علامات اكتئاب مشابهة لما سبق ذكره فيجب تقييمه بواسطة طبيب نفسى ممن له دراية بشؤون المسنين. والسبب هو وجود عدة عوامل قد تؤدي إلى ظهور أعراض شبيهة بأعراض الاكتئاب مثل اضطرابات الغدة الدرقية وفقر الدم وانخفاض مستوى بعض الفيتامينات واستعمال بعض أدوية القلب والستيرويدات وتعاطى الكحول. كما أن الاكتئاب الذى يحصل لأول فى عمر متأخر قد يكون عرضا مبكرا لمرض الرعاش (باركينسون) أو الزهايمر.

يطرأ على كل مسن تغيرات نفسية واجتماعية وجسمانية وروحية....وتلك التغيرات قد تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب عنده...ولذلك وجب علينا نحن الأبناء تفهم طبيعة المسن...وحسن معاملته للتقليل من تأثير تلك التغيرات عليه.....حتى لا يؤدي ذلك إلى الاكتئاب

وقبل أن أوضح سبل التعامل مع المسن المكتئب...علينا أن ندرك معنى إنسان مكتئب.

المكتئب هو المصاب بمرض الاكتئاب وليس مجرد الحزن العابر الذى يمر بالجميع حسب ظروفهم الحياتية. مرض الاكتئاب حالة مرضية تؤدي إلى تغيرات واضحة على المستوى النفسى والسلوكى والجسماني. الأمثلة على هذه التغيرات كثيرة وتشمل الانقطاع عن المناسبات الاجتماعية، الشكوى من ضيق الصدر بشكل مستمر وكثرة البكاء وانخفاض مستوى العناية الشخصية وقلة الحديث مع أفراد العائلة والشكوى الزائدة من أعراض جسدية غامضة ليس لها تفسير واضح واضطراب النوم والشهية والتعب المستمر والقلق الشديد وظهور مخاوف والتفكير المستمر بالموت أو تمنيه وظهور أوهام وأفكار غير معهودة على الشخص المسن وغير منطقية لكنها متوافقة مع تفكيره المكتئب مثل الاعتقاد الجازم أنه يجلب الحظ السيئ لعائلته وأن موته قادم لا محالة قريبا وأنه عبء على عائلته. هذا الأعراض تزداد حدتها مع الوقت وتصبح ملحوظة من الجميع وإذا صاحب مرض الاكتئاب أعراض ذهنية مثل الهلاوس والتخيلات أو أعراض خرف مثل عدم القدرة (وليس الرغبة) على الاعتناء بالنفس فهذه حالات تحتاج إلى تقييم جسدى ونفسى كامل لدى المختصين وليس مجرد نصائح عامة.

فضل المعاشرة بالمعروف

دعائره بالمعروف

١٢- لا تذكر لها عيوبها أمام الآخرين ولو كنت مازحاً، فتفضح نفسك قبلها.
١٣- تجاوز عن التقصير والهفوات ولا تبغض بأقل الزلات.
١٤- انصح برفق وحلم لا بغلظة وقظاظه، فالرفق ما دخل في شيء إلا زانه.
١٥- إذا دخلت فسلم عليها فإن إفشاء السلام سبب لدخول المحبة في القلوب.
١٦- إياك وكثرة العتاب إلا في أضييق الأوقات فإنه سبب لقطع علاقة الأحياء.
١٧- لا تتحدث أمامها بتعدد الزوجات فإن ذلك يزعجها ويضايقها.
١٨- تجمل لها كما تحب أن تتجمل لك.
١٩- اكسها و أطعمها ولا تطمع فيما في يدها من إرث ومال.
٢٠- علمها ما تحتاج من أمور دينها لكي تكون لك مدرسة وعونا.
٢١- اجعل لها ساعات تختلي بها لتخرج ما في قلبها من ضيق فأنت الزوج والصديق. رفقاً بها وضعها بعينيك قبل أن تبيكها وتضيع منك وتبتيم بعدها وتشتت شمل أسرته وتتأسف على ما مضى دونها.

«أمر الله تعالى الزوجين بالمعاشرة بالمعروف. فأليك أخى بعضاً من ذلك المعروف:
١- طلاقة الوجه مع زوجتك، فتبسمك صدقة مع الناس فكيف بأقرب الناس.
٢- شكرك لصنيعها الطيب وخدمتها فإن من لا يشكر الناس لا يشكر الله.
٣- أحسن الظن بزوجتك فلا تتجسس.
٤- حافظ على حيائها وحشمتها و شجعها على ذلك (فالحياء من الإيمان).
٥- إياك وكشف سرها فلا تكن حارساً و فاضحاً، والله مطلع عليك فانتبه.
٦- لا تخرجها وترفع صوتك عليها أمام أبنائها فتخسر شخصيتها وهيبته.
٧- ساعدها على بر والديها فتكسب صلة وحسن عشرة وأسرة أخرى.
٨- لطف زوجتك ولاعبها فإن اللهومعها لا يعد من الباطل.
٩- انتق معها أحسن الكلمات وتجنب الكلمة الجارحة، فالكلمة الطيبة صدقة.
١٠- شاورها في بعض الأمور التي تشتركون فيها ونم فكرها بالاستشارة.
١١- تحمل تغير مزاجها في بعض الأحوال التي تطرأ عليها.

في نزهات متكررة، إذا كان اجتماعياً يجب الناس فخذهم إلى التجمعات العائلية حتى لو لم يرغب بالكلام (إذا وافق بالطبع). إذا كان شخصاً متديناً أو به شيء من التدين فإن قراءة القرآن أو الاستماع إليه وإلى المحاضرات وسيلة مناسبة لتخفيف حدة الاكتئاب. الهدف من هذا كله مساعدة المريض على تجربة النجاح ولو في مهمة بسيطة مثل الخروج من المنزل. هذا النجاح يساعد على تخفيف الإحساس بالفشل والدونية الذي يصاحب الاكتئاب.

١٢- التعامل مع الأفكار

السلبية:

عندما يبدأ المريض بذكر تصورات السلبية عن محيطه وبيئته بشكل مبالغ فيه إلى درجة أنه يركز على أسوأ ما فيهما ويقلل من أهمية المكتسبات الإيجابية فإن بالإمكان مساعدته بطريقتين:

الأسلوب المعرفي البحث- تذكره بالإيجابيات، تصور الحياة لو كانت أسوأ مما هي عليه.
الأسلوب السلوكي البحث- كتابة الإيجابيات في ورقة على شكل نقاط (مثلاً: «صحتي الجسدية ممتازة رغم أني مكتئب»)، عدم مناقشة الأفكار السلبية معه بشكل متكرر) تكرار النقاش بدون هدف واضح كثيراً ما يثبت الفكرة السلبية).

١٣- دور العائلة وأهمية

تثقيفها:

من الأفضل أن يتفق المحيطون بالشخص المكتئب على استراتيجية موحدة للتعامل معه وأن يتموا ثقافتهم النفسية. إن تفاوت مستوى فهمهم للمشكلة قد يؤدي إلى آراء متفاوتة وحلول متناقضة. والمريض قد يفسر هذا كله بشكل سلبي بحت يتمشى مع تفكيره الاكتئابي ويؤكد. مثلاً إذا احتاج المريض إلى التوثيم في المستشفى لأنه يفكر بالانتحار فإنه قد يعتقد أن أبناءه الذين وافقوا على هذا القرار يرغبون التخلص منه ومن همومه. أما إذا رأى موقفاً متماسكاً من جميع أفراد أسرته فإن هذا يذكره بسوء وضعه ويساعده على تقبل المشكلة والتعامل معها.

حياته ويزرع إحساساً بعدم الكفاءة. ولكن إذا قام أفراد العائلة بعمل حتى المهام البسيطة بالنسبة للمريض فإن ذلك يعزز من إحساسه بالنقص ويضعف استقلالته. البديل المناسب هو تشجيع المريض على اتخاذ قراراته وإدارة حياته مع أقل قدر ممكن من التدخل حتى نحافظ على إحساسه بالاحترام والتقدير.

٨- محاولة الإقناع:

الإحساس بأن الإنسان عبء على عائلته يسبب لهم الأذى ويرهقهم بمشاكله والشكوى المستمرة بهذا الخصوص أمر ملحوظ مع الكثير من المسنين المكتئبين. من المتعب جداً محاولة إقناع المريض بعكس ذلك، فقط قل للمريض إنك (أذكر صلة القرابة) وأنتك تسعد بخدمته ولا تحاول تغيير رأيه بحوار منطقي فهذا عادة غير مجدي.

٩- التعامل مع الإحساس

بالخوف:

الخوف من البقاء وحيداً مشكلة يحس بها الكثيرون من المسنين المكتئبين. في هذه الفترة يحتاج المسن إلى رفقة وصحبة شبه دائمة أو دائمة إذا كان الخوف مسيطراً عليه، ولا يحتاج إلى اللوم والاستهزاء فتأثيرهما عكسي. العلاج الدوائي عادة مفيد في مثل هذه الحالات ولكنه يحتاج لبعض الوقت كما ذكرت سابقاً.

١٠- التعامل مع الرغبة في

العزلة:

إذا لاحظت لدى المسن رغبة في العزلة كجزء من أعراضه الاكتئابية فحاول تفهمها قدر الإمكان قبل محاولة تغييرها. الانعزال كثيراً ما يكون انعكاساً لإحساس المكتئب أنه غير مرغوب في وجوده (أظهر رغبتك في صحبته حتى لا يصبح إهمال الآخرين له تأكيداً لأفكاره). أو عدم وجود رغبة حقيقية في مجالسة الآخرين (في هذه الحالة انتظر إلى أن يستجيب للعلاج ولكن لا تهمله).

١١- الأنشطة المنظمة

والترويحوية:

اعرف مفاتيح شخصيته واستعملها إلى أقصى حد ممكن لتحسين مزاجه ورفع معنوياته. إذا كان يحب الهواء الطلق فخذ