

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی گیلان

کمیته آموزش بیمارستان ولی عصر (عج) رودبار

افسردگی در سالمندان



تهیه و تنظیم:

پروین نشاط کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

۱۳۹۲

۱۰- ورزش کنید: اگر بیمار و ناتوان هستید راههای بسیاری وجود دارد تا قدرت بدنی خود را از یاد ببرید حتی روی صندلی و ویلچر.



اگر از سالمندی مراقبت می کنید که دچار افسردگی است می توانید حمایت عاطفی خود را به او اظهار کنید و به سخنانش با صبر و حوصله گوش فرا دهید. او را به خاطر احساس سرزنش نکنید و به واقعیت هایی اشاره کنید که در او ایجاد امید می کند.

همچنین می توانید در تشخیص به موقع و تسریع روند درمانی او نظارت داشته باشید او را نزد پزشک آگاه و با تجربه برده و در طول دوره درمان او را همراهی کنید. در پایان مشاوره با یک روانپزشک و گروه کار درمانی برای درمان افسردگی بسیار رضایت بخش خواهد بود و به خاطر داشته باشید مشاوره می تواند همانند داروهای تجویزی پزشک در کاهش علائم بسیار مؤثر واقع شود.

منابع:

<http://ww.PoolNEWS.IR> -

<http://hamshahrionline.IR> -

(۵)

راههای پیشگیری از افسردگی در سالمندان یا کمک به عزیزان سالمندان

- ۱- به او پیشنهاد قدم زدن بدهید: هنگامی که ذهن و بدن فرد فعال است افسردگی کاهش می یابد.
- ۲- برای سالمندان برنامه منظم روزانه داشته باشید. (بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروههای سالمندان)
- ۳- وعده های غذایی سالم مصرف کنید.
- ۴- فرد را ترغیب به تکمیل دوره درمان کنید.
- ۵- وعده های دارویی تجویز شده را به او یادآوری کنید.
- ۶- بیرون رفتن از خانه، به پارک رفتن، رفتن به آرایشگاه و خوردن ناهار با دوستان را توصیه کنید.
- ۷- سعی کنید سالمندان با دیگران در ارتباط باشند.
- ۸- دواطلب کمک به دیگران شوید
- ۹- بخندید. خنده بر هر درد بی درمان دواست. خواندن و تعریف کردن مطالب طنزآمیز می تواند روحیه شما را تقویت کند



(۴)

افسردگی در سالمندان

سالمندان از لحاظ سنی به سه دسته تقسیم می شود:

- ۱- سالمندان جوان ۶۰ تا ۷۴ ساله
- ۲- سالمندان متوسط ۷۴ تا ۹۰ ساله
- ۳- سالمندان پیر ۹۰ به بالا

افسردگی شایعترین اختلال خلقی و عاطفی در سنین پیری است.



مهارتهای زندگی خانواده، تغییرات ناخوشایندی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه می شوند مانند فوت همسر، فرزندان، مشکلات جسمی، فراموشی، می تواند از علل بروز افسردگی در سالمندان باشد. افسردگی نه تنها موجب می شود افراد آن طور که باید از زندگی خود لذت نبرند بلکه می تواند عاملی برای به خطر انداختن سلامت آنان نیز باشد اما اگر قادر به شناسایی علائم افسردگی و یافتن راه های مؤثر برای حمایت از این افراد باشیم فرد افسرده می تواند زندگی شاد و شیرینی را تجربه کند. اگرچه افسردگی در بین سالمندان امری معمول است تنها در صدکمی از این قشر از حمایت های لازم برخوردارند. دلایل بسیاری برای نادیده گرفتن این افراد وجود دارد برخی تصور می کنند افسردگی جزئی از روند پیری و پیامد از کارافتادگی است.

(۱)

سالمندان اغلب در انزوایه سر می برند و کسی متوجه اندوه و دلتنگی آنان نمی شود. متأسفانه بسیاری از پزشکان تنها به درمان بیماری جسمی آنان پرداخته و افسردگی آنان را نادیده می گیرند.

دلایل افسردگی در سالمندان

انزوا و تنهایی: به دلیل کاهش روابط اجتماعی و مشکلات جسمی

از دست دادن انگیزه و هدف: احساس بی هویتی و بی هدفی به دلیل بازنشستگی

مشکلات جسمی: بیماری و ناتوانی، دردهای مزمن و شدید و سابقه جراحی

تجویز دارو: بسیاری از نسخه های دارویی محرک و یا تشدید کننده افسردگی اند

ترس و اضطراب: وحشت از مرگ و نگرانی به خاطر مشکلات مالی و یا جسمی



(۲)

علائم و نشانه های افسردگی سالمندان

- ۱- دلتنگی
- ۲- تشنگی
- ۳- کاهش وزن و اشتها
- ۴- اختلال در خواب
- ۵- احساس بی ارزشی و سر بار بودن
- ۶- تصور مدام مرگ
- ۷- کاهش و یا عدم علاقه به سرگرمی و تفریحات
- ۸- گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع

داروهایی که ممکن است باعث تحریک افسردگی

شوند عبارتند از:

- ۱- داروهای استروئیدی و هورمونی
- ۲- داروهای بیماران مبتلا به آرتروز
- ۳- داروهای پایین آورنده فشار خون
- ۴- داروهای تجویزی بیماران قلبی
- ۵- داروهای بیماران مبتلا به سرطان
- ۶- مسکن ها



(۳)