



В усьому світі психічне здоров'я людей старшого віку зазвичай отримує мало уваги суспільства та системи охорони здоров'я. І для того є різні [причини](#). У цьому матеріалі ми розповімо про те, як піклуватися про психічний добробут старших людей. Зауважте, що кажемо саме «добробут», а не «здоров'я» – аби людина навіть із симптомами розладів чи хвороб добре почувалася, і її навколишні теж.

ВІКОВІ ЗМІНИ У ПСИХІЦІ

Нам може бути прикро бачити зміни в поведінці чи навіть особистості наших рідних і важко приймати це.

Та є речі, яким можна запобігти чи навіть подолати — зокрема, це депресивний і тривожний розлади та психотичні симптоми.



Буклет «Мужчина и женщина»

ЯКІ РОЗЛАДИ ПОШИРЕНІ У СТАРШОМУ ВІЦІ

Тривожний розлад — надмірна і безпричинна тривога, неспокій, панічні напади, підозрі в себе хвороб, яких ще немає, фобії чи в нагромадження мотлоху.

Депресія — плаксивість, домінування поганого настрою, апатія, анорексія, болі, які не мають пояснення, чи порушеннях сну.

Деменція — занепад мисленнєвих функцій (здатності логічно мислити, давати собі раду з буденними справами, пам'ятати потрібну інформацію).

Психотичні симптоми — галюцинації, агресія й так звана ажитація, коли людина постійно безладно метушиться, щось говорить і не піддається заспокоєнню.

ЯКІ РОЗЛАДИ ПОШИРЕНІ У СТАРШОМУ ВІЦІ

- Помітні зміни в настрої, енергійності чи апетиті
- Незмога зосередитися, метушіння, відчуття себе на межі зриву
- Надмірна необґрунтована тривожність
- Безпорадність і розпука
- Звукові, тактильні чи слухові галюцинації
- Слабке вміння давати собі раду (вчасно пити ліки і їх купувати, знаходити собі заняття тощо).

наразі існує можливість отримати інформацію про ліки, які використовують до них у старшому віці. Ризиком є те, що лікарі не завжди повідомляють про використання ліків у своїх медичних картках, а тому лікарі, які лікують пацієнта, не завжди знають про ліки, які він використовує. Як і в разі лікування дітей, ліки, які використовують у старших людей, можуть бути небезпечними, якщо їх не контролювати. Тому, знаходити собі

ЯК ПОДБАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ЛЮДЕЙ?

- ✓ Контроль тиску і рівня холестерину
- ✓ Прийом антипсихотичних препаратів
- ✓ Гігієна сну
- ✓ Щоденна рухова активність
- ✓ Стимування остеопорозу (втрата міцності і щільності кісток)
- ✓ Збалансоване і достатнє харчування
- ✓ Ресурсна діяльність (те, що для конкретної людини має цінність)