

سلامت روان در سالخوردگی



کلینیک توانبخشی اسماء

واحد روانشناسی بالینی

تهیه و تنظیم: علی صادق‌الوند

هشدار:

مشکلات سلامت روان و سلامت جسمانی با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند و هر کدام می‌تواند دیگری را تشدید کند.



آدرس محل ارائه خدمات:

یوسف آباد، خیابان جمال الدین اسدآبادی، جنب
خیابان بیستم، مرکز آموزشی، پژوهشی و
توانبخشی اسماء،

طبقه سوم - واحد روانشناسی بالینی

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۰۵۸۶



درمان:

تشخیص و درمان زودهنگام مشکلات سلامت روان در سالمندی بسیار حائز اهمیت است و درمان این اختلالات باید همراه با درمان مشکلات جسمانی صورت گیرد.

درمان‌های رایج مشکلات سلامت روان شامل درمان روانشناختی، درمان دارویی یا ارائه همزمان هر دو این درمان‌ها است.

اضطراب :

اضطراب هیجانی طبیعی است که هر فردی در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند زندگی می‌تواند دستخوش آن شود اما اختلالات اضطرابی گروهی از اختلالات روانی هستند که در آنها اضطراب حالتی شدید و یا طولانی مدت به خود می‌گیرد و عملکرد طبیعی فرد را دچار مشکل می‌کند.

اختلالات اضطرابی در جوانی بین زنان شایع‌ترند اما شیوع آنها در بین زنان و مردان سالخورده تقریباً برابر است.

برخی از علائم اختلالات اضطرابی: ترس و تشویش، مشکلات خواب، تپش قلب، گرفتگی عضلانی، خشکی دهان و ...



افسردگی :

یکی از مهمترین عوامل ابتلا به افسردگی در سالخورده‌گی مشکل در سلامت جسمانی است. استقلال فرزندان، از دست دادن نزدیکان و کمرنگ شدن ارتباطات اجتماعی نیز یکی دیگر از دلایل افسردگی در سالمندان است.

افسردگی در سالخورده‌گی بیش از سایر دوران زندگی عملکرد فرد را مختل می‌کند، کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و به نوبه خود موجب ناراحتی‌های جسمانی می‌شود.

برخی از علائم افسردگی: احساس غمگینی یا ناامیدی، کاهش توانایی تمرکز و تصمیم‌گیری، تغییر در میزان خواب و اشتها، دردها و شکایات جسمانی بدون شواهد طبی و ...

سلامت روان در سالخورده‌گی :

افراد سالخورده مشارکت برجسته‌ای در جامعه به عنوان عضوی از خانواده، داوطلب امور خیریه و دارندگان مشاغل دارند. درحالی که اغلب آنها از سطح مطلوبی از سلامت روان برخوردارند، بسیاری از آنها در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی، سوءمصرف مواد و همچنین بیماری‌های طبی قرار دارند.

مشکلات مربوط به سلامت روان ممکن است توسط متخصصان و خود افراد سالخورده کمتر مورد توجه قرار گیرند و انگ مرتبط با این مشکلات ممکن است فرد را نسبت به دریافت کمک مردد سازد.

