

الاكتئاب لدى كبار السن



ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو اضطراب **نفسي** يتمثل في خلل في **التوازن الكيميائي** في الدماغ مما يؤدي إلى تغيرات في المزاج والتفكير والسلوك و **ليس جزءًا طبيعيًا من عملية التقدم في السن** بل هو حالة **مرضية** تتطلب التدخل الفوري و العلاج لتجنب تأثيراتها السلبية على الحياة اليومية والصحة العامة.



شنية العوامل اللي تزيد من احتمالية الكآبة عند كبار السن ؟

خاصيات الكآبة عند الكبار في السن؟

- الاختلاط بالأمراض الجسدية: قد تتشابه أعراض الكآبة مع أعراض الأمراض المزمنة.
- **عدم التعبير عن المشاعر:** كبار السن قد لا يعبرون عن مشاعرهم ويكتفون بالصمت.
- **تغيير في السلوك**

! ارتفاع خطر الانتحار

بسبب العزلة، المرض المزمن، وفقدان الأمل في المستقبل



- الشعور بالوحدة.
- الأمراض المزمنة (سكر، ضغط، ألزهايمر...).
- فقدان الزوج/الزوجة أو الأحباب.
- التقاعد وفقدان الدور الاجتماعي.
- قلة الحركة والنشاط اليومي.

طرق الوقاية منه :

- الدعم العائلي والاجتماعي.
- النشاطات اليومية والترفيهية.
- المحافظة على الأنشطة الاجتماعية
- ممارسة الرياضة بانتظام لتحفيز المواد الكيميائية المفيدة في الدماغ.
- مراقبة علامات التدهور في الصحة العقلية أو الجسدية.



اهم اعراض الاكتئاب لدى كبار



السن :

ما ينبغي معرفته:

الاكتئاب ليس نهاية الطريق، فهو قابل للعلاج، ومع العناية و الدعم المناسبين ، حياتهم تنجم تتحسن و يُتجنب خطر المضاعفات.

صحتهم النفسية...مسؤوليتنا الكل!

شنوة نجموا نعملوا؟



كيفاش يتم العلاج؟



- ☐ العلاج النفسي (جلسات فردية أو جماعية).
- ☐ الأدوية المضادة للاكتئاب.
- ☐ (بحذر خاص عند المسنين).
- ☐ الأنشطة الاجتماعية والبدنية.
- ☐ دعم من العائلة والأشخاص المحيطين.

● نكونوا حاضرين نسمعوهم و نحاولوا نحسّوا بيهم.

● نشجعوهم باش يزوروا الطبيب.

● نساعدوهم باش يخرجوا من العزلة.

● نحسسوهم بقيمتهم.

- حزن مستمر.
- عدم الإقبال أو الاهتمام بالأنشطة التي كانت محببة إليه.
- نوم قليل أو مفرط.
- تعب متواصل أو بطء في الحركات
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- عزلة اجتماعية.
- شكوى جسدية بدون تفسير.
- مشاعر العجز أو الشعور بعدم القيمة.
- أفكار سلبية أو انتحارية (الي تنجم
- تتجسد في: رفض الأكل , رفض العلاج أو إظهار سلوكيات تهمل صحتهم العامة).