

# الاكتئاب لدى كبار السن

## خصائص 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.
- تغير في السلوك
- ارتفاع خطر الانتحار !



## شنيّة العوامل اللي تزيد من احتمالية الكآبة عند كبار السن ؟

- الشعور بالوحدة.
- الأمراض المزمنة (سكر، ضغط، ألزهايمر...).
- فقدان الزوج/الزوجة أو الأحباب.
- القاعده 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.

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 جزءاً طبيعياً من عملية التقدم في السن بل هو حالة مرضية تتطلب التدخل الفوري و العلاج لتجنب تأثيراتها السلبية على الحياة اليومية والصحة العامة.





## اهم اعراض الاكتاب لدى كبار السن :

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

## كيفاش يتم العلاج؟

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



## شنوّة نجموا نعملوا؟

- نكونوا حاضرين نسمعوهم و نحاولوا نحسّوا بيهم.
- نشجعوهم باش يزورووا الطبيب.
- نساعدوهم باش يخرجوا من العزلة.
- نحسّسوهم بقيمتهم.