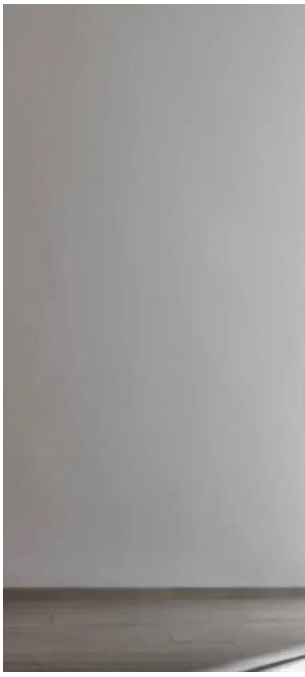
اكتئاب كبار السن... مرض صامت قد يقود إلى الموت



المزمن هو مرض عقلي مشروع ويتطلب التشخيص والعلاج لإدارته بشكل فعال وتقليل الأعراض، وهذا هو الحال بالنسبة لكل من يعاني منه، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من اكتئاب كبار السن، والذي قد يكون أكثر شيوعًا مما تعتقد.

وإذا كنت قلقًا بشأن احتمال معاناة أحد أحبائك من الاكتئاب أو القلق، فكن على أهبة الاستعداد لعوامل الخطر المحتملة والأعراض التي قد تشير إلى وجود مشكلة وليست مجرد عملية الشيخوخة الطبيعية.

ولا يعني وجود علامة شائعة للاكتئاب لدى كبار السن بالضرورة وجود حالة مزمنة خطيرة، وتشمل الأعراض الواضحة للاكتئاب لدى كبار السن ما يلي:

نوبات البكاء

من الطبيعي أن يذرف أحد أحبائك الدموع بعد وفاة أحد الزوجين أو يتلقى أخبارًا عن مشكلة صحية.

إذا كان أحد أحبائك يبكي بشكل لا يمكن السيطرة عليه بشكل متكرر، ودون سبب واضح، فقد تكون هناك مشكلة.

الأفكار الانتحارية

إن الرغبة أو محاولة إيذاء النفس أو قتلها أمر ليس طبيعياً، وهو سبب لطلب العلاج على الفور.

صعوبات النوم والأرق

يعاني كبار السن الذين يعانون من الاكتئاب الشيخوخي من معدلات أعلى من الأرق وفقدان الذاكرة.

وقد يعني هذا الاستيقاظ في وقت مبكر بشكل استثنائي في الصباح أو النوم أكثر من اللازم بسبب الاستيقاظ المتكرر في الليل.

فقدان الاهتمام بالهوايات

عندما يتوقف كبار السن عن الاستمتاع بالأنشطة التي كانوا يحبونها ذات يوم، فقد يكون الاكتئاب هو السبب. وهذا احتمال وارد بشكل خاص إذا لم تكن هناك قيود جسدية تعيق كبار السن.

تغيرات الشهية

كما هو الحال مع الأشخاص في كل الأعمار، يمكن للاضطرابات العاطفية أن تؤثر على الشهية وإدارة الوزن.

قد يفرط كبار السن الذين يشعرون بالحزن والتشاؤم في تناول الطعام كوسيلة للتخفيف من حدة التوتر.

من ناحية أخرى، قد تؤدي مشاعر اللامبالاة واليأس التي غالباً ما تأتي مع الاكتئاب إلى فقدان البعض الاهتمام بالطعام تماماً.

صعوبة التركيز واتخاذ القرارات

قد يؤدي فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية إلى صعوبة تذكر التفاصيل والتركيز على المهمة التي بين أيدي بعض كبار السن المصابين بالاكتئاب الشيخوخي.

آلام دون سبب جسدي واضح

في حين أن الشيخوخة غالبًا ما تجلب آلامًا وأوجاعًا طبيعية، فإن الانزعاج المستمر دون تفسير معقول يمكن أن يشير إلى تطور الاكتئاب الشيخوخي.

يعاني بعض الأشخاص من مشاكل هضمية متكررة أو تقلصات أو صداع دون إيجاد راحة من العلاجات العادية.