**Психическое здоровье пожилых людей**



   ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРО

Наличие хорошего психического здоровья в течение жизни не обеспечивает иммунитета к психическим нарушениям в пожилом и старческом возрасте. **Пожилые люди страдают психическими заболеваниями значительно чаще, чем молодые и люди среднего возраста.** Так по данным Всемирной организации здравоохранения среди пожилых людей 236 из 100 тысяч населения страдают психическими заболеваниями, в то время как в возрастной группе от 45 до 64 лет — только 93. Однако не надо думать, что старость неизбежно связана с ухудшением здоровья, в том числе психического. Многие заболевания позднего возраста можно вылечить. Важно быть внимательным к себе и своим пожилым родственникам и вовремя обращаться к врачу.

Между тем пожилые люди обращаются к психиатрам и психотерапевтам в два раза реже, чем население в целом. Люди старше 60 лет часто не замечают своих психических расстройств или рассматривают их как неизбежный результат старения. К сожалению, это совершенно неправильное отношение бытует и у родственников, которые все объясняют преклонным возрастом и думают, что все равно ничего нельзя сделать.

Характерной особенностью психопатологических расстройств в пожилом и старческом возрасте является феномен соматизации, то есть телесного выражения психических расстройств. Такие больные обращаются за помощью к врачам общего профиля, которые не всегда могут распознать психические нарушения у пожилых пациентов, особенно если это касается депрессивных нарушений и легких расстройств памяти и мышления.

**Не проходите мимо заметных перемен в поведении или настроении своих пожилых родственников**. Эти перемены могут быть симптомами депрессии, деменции, психогенно-невротических расстройств. Многие соматические заболевания пожилого возраста сопровождаются психическими расстройствами, и здесь так же необходима помощь психиатра. Правильное лечение может привести к улучшению состояния и вернуть пожилого человека к полноценной счастливой жизни.

У пациентов пожилого возраста широко представлены различные проявления **неврозоподобного синдрома**, в основе которых, прежде всего, — церебральный атеросклероз.

Появляется потребность в дневном отдыхе. Больные становятся раздражительными, нетерпеливыми, плохо переносят шум, легко появляются слезы на глазах, отмечается снижение памяти, нарушается сон. Помощь в таких случаях обычно осуществляется **амбулаторно**.

Наиболее распространенное психическое нарушение пожилого возраста — **депрессия.** Настроение снижено, характерно непреходящее чувство тоски или тревоги, появляется чувство ненужности, безнадежности, беспомощности, необоснованной виновности, потеря интереса к прежним любимым занятиям, семье, друзьям, работы.

Снижение умственной работоспособности, в основе которой лежит неспособность сконцентрировать внимание, ухудшение памяти и общая дезорганизация психических процессов, — также могут быть проявлением депрессии.

Депрессия может иметь и соматические проявления: потеря или, наоборот, усиление аппетита, бессонница или сонливость, постоянная усталость, запоры, болевые ощущения, которые нельзя объяснить соматическим заболеванием.

Если Вы заметили у себя или кого-то из Ваших близких какие-то из перечисленных симптомов, и они держатся более двух недель — необходимо обратиться за помощью к специалисту. Современная психиатрия располагает широким спектром средств для успешного лечения депрессий, и своевременно начатое лечение почти наверняка вернет человеку здоровье.

**Если появляются мысли о смерти или самоубийстве, помощь нужна срочно!** Если Ваш родственник отказывается обратиться к врачу самостоятельно, настаивайте и не стесняйтесь прибегнуть к недобровольным мерам. При попытке самоубийства — вызывайте скорую психиатрическую помощь.

**Деменция –** это заметное снижение интеллектуально-мнестического уровня, связанное с различными заболеваниями головного мозга. При этом наблюдается снижение памяти, ведущее к дезориентации в окружающем, растерянность, неспособность выполнять даже простейшие интеллектуальные операции. Такие больные не помнят, где они живут, могут потеряться на улице. В тяжелых случаях происходит разрушение навыков самообслуживания: больные не могут сами умыться, одеться, теряют навыки приема пищи и соблюдения личной гигиены.

Причиной деменции в пожилом и старческом возрасте чаще всего бывают сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, церебральный атеросклероз, заболевания сердца и т.п.) и атрофические заболевания головного мозга, чаще всего это болезнь Альцгеймера.

Эффективного лечения деменций пока не найдено, но во многих случаях удается добиться существенного замедления процесса, поэтому важно как можно раньше начать лечение. И, конечно, такие больные нуждаются в уходе и внимании со стороны своих близких.

**Псевдодеменцией** называютобратимые психические расстройства, которые внешне выглядят как деменция**.** Больного с проявлениями деменции очень важно показать специалисту, который проведет тщательное медицинское обследование как психического, так и соматического состояния. Если симптомы деменции связаны с какими-то другими факторами, их устранение ведет к улучшению состояния и выздоровлению.

Например, больные депрессией могут иногда походить на дементных больных. Погружаясь в свои переживания, они выглядят отрешенными от окружающего, не могут сконцентрироваться, теряются в беседе. Однако депрессию можно вылечить, и вместе с нею уйдут симптомы деменции.

Другой причиной псевдодеменции может быть передозировка лекарств. Пожилые люди, как правило, имеют не одно соматическое заболевание и вынуждены принимать большое количество препаратов. Поскольку обмен веществ в пожилом возрасте протекает медленнее, лекарства могут оставаться в организме дольше обычного и достигать токсического уровня, приводя к перемене настроения, тревоге, появлению психических расстройств и симптомов деменции. Отмена или снижение дозы лекарств приводят к улучшению состояния.

Симптомы деменции могут возникнуть при плохом питании (например, перницициозная анемия развивается при недостатке в пище витаминов группы В), при проблемах с зубами, когда пожилые люди исключают некоторые виды пищи из рациона, потому что ее трудно жевать, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, когда затруднено переваривание и всасывание необходимых для нормального функционирования организма веществ. Заболевания сердца и легких могут привести к гипоксии мозга и повлиять на поведение больного. Печеночная и почечная недостаточность, приводя к накоплению токсических веществ в организме, также могут имитировать симптомы деменции. К псевдодементным расстройствам могут привести заболевания эндокринной системы (щитовидной железы, гипофиза, надпочечников) и многие другие.

Помните, что **симптомы псевдодеменции обратимы**. Они уходят, когда причины их появления диагностированы и устраняются с помощью лечения.

 В любом возрасте человек может и должен чувствовать себя здоровым.

***Что помогает поддержать  психологическое состояние***
Таким образом, на психологическое здоровье пожилого человека оказывают огромное влияние экзистенциальные переживания, связанные с принятием и себя самого ( как изменяющегося и физически и психологически, несовершенного ), и своей жизни, и ее конечности.
В этом смысле, ресурсными умениями, которые помогают поддержать
психологическое здоровье, являются:
1. умение ладить с людьми разного социального происхождения, образования, культурного уровня, профессии, возраста и т.д.;
2. умение поддерживать старые связи и завязывать новые;
3. умение оказывать помощь разным людям, а не только родственникам;
4. умение надлежащим образом использовать помощь со стороны людей в различных жизненных ситуациях;
5. умение самокритично подходить к тому, что делаешь, умение себя контролировать себя и самодисциплинировать,
6. умение всегда считаться с мнением других,
7. умение быть активным по отношению к собственной жизни, осмысленно относиться к происходящему,

8. умение заранее планировать свои дела опираясь на хорошо понимаемые собственные возможности,

9. умение поддерживать режим и распорядок, что повышает ощущение компетентности и контролируемости внешних условий,
10. умение осознанно относиться к происходящему, быть осознанно активным в преобразовании себя и своей жизнедеятельности,

*Именно осознаваемая жизненная позиция, мудрость и опыт должны являться главными опорами и основой психологического здоровья стареющего человека*

****