

Уважаемые получатели социальных услуг

Комплексного Центра социального обслуживания населения.

Специалисты нашего Центра предлагают вашему вниманию очередное занятие в «Школе родственного ухода» на тему «Психическое здоровье пожилых людей»



Пожилые люди страдают психическими заболеваниями значительно чаще, чем молодые и люди среднего возраста. Однако не надо думать, что старость неизбежно связана с ухудшением здоровья, в т. ч. психического.

Многие заболевания позднего возраста можно вылечить. Важно быть внимательным к себе и своим пожилым родственникам и вовремя обращаться к врачу.

Наличие хорошего психического здоровья в течение жизни не обеспечивает иммунитета к психическим нарушениям в пожилом и старческом возрасте. Люди старше 60 лет часто не замечают своих психических расстройств или рассматривают их как неизбежный результат старения. К сожалению, это совершенно неправильное отношение.

Обратите внимание на заметные перемены в поведении и настроении своих пожилых родственников:

- Это могут быть симптомы депрессии, деменции, психо-невротических расстройств.
- Многие соматические заболевания пожилого возраста сопровождаются психическими расстройствами, где необходима специализированная помощь врача-психиатра.
- Правильное лечение может привести к улучшению состояния и вернуть пожилого человека к полноценной счастливой жизни.
- При недостатке дневного отдыха, пожилые люди становятся раздражительными, нетерпеливыми, плохо переносят шум, легко появляются слезы на глазах, отмечается снижение памяти, нарушение сна. Помощь в таких случаях, обычно, осуществляется амбулаторно.
- Распространенное психическое нарушение пожилого возраста - это депрессия, когда настроение снижено, характерно непреходящее чувство тоски или тревоги, появляется чувство ненужности, безнадежности, беспомощности, необоснованной виновности, потеря интереса к прежним любимым занятиям, семье, друзьям. Депрессия может иметь и соматические проявления: потеря или, наоборот, усиление аппетита, бессонница или сонливость, постоянная усталость, запоры, болевые ощущения, которые нельзя объяснить соматическим заболеванием.
- Снижение умственной работоспособности, когда появляется неспособность сконцентрировать внимание, ухудшение памяти и общая дезорганизация психических процессов.
- Заметное снижение интеллектуального уровня, связанное с различными заболеваниями головного мозга, которой является деменция. При этом наблюдается снижение памяти, ведущее к дезориентации в окружающем, растерянность, неспособность выполнять даже простейшие интеллектуальные операции. Такие люди не помнят, где они живут, могут потеряться на улице. В тяжелых случаях происходит разрушение навыков самообслуживания: они не могут сами умыться, одеться, теряют навыки приема пищи и соблюдения личной гигиены. Причиной деменции в пожилом возрасте чаще всего бывают сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь,

атеросклероз, заболевания сердца, атрофические заболевания головного мозга, чаще всего это болезнь Альцгеймера).

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.

Помогает поддержать психологическое состояние пожилого человека следующее:

1. Умение ладить с людьми разного социального происхождения, образования, культурного уровня, профессии, возраста.
2. Умение поддерживать старые связи и завязывать новые.
3. Умение оказывать помощь разным людям, а не только с родственниками.
4. Умение надлежащим образом использовать помощь со стороны людей в различных жизненных ситуациях.
5. Умение самокритично подходить к тому, что делаешь, умение себя контролировать и заниматься самодисциплиной.
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 контроля внешних условий.

Осень жизни: психологические проблемы пожилых людей

Жизненная позиция пожилых людей может отличаться. Часто встречаются следующие модели поведения с характерными особенностями:

- **Зависимая позиция.** Такие люди всегда требуют от окружающих внимания, советов и сочувствия.
- **Защитная позиция.** Она присуща представителям старшего поколения, ведущим закрытый образ жизни. Они часто отказываются от помощи даже близких, пытаются, делать все самостоятельно. Это позволяет людям оставаться независимыми.
- **Враждебная позиция.** Люди с ней винят в собственных проблемах окружающих. Они с недоверием относятся к предложению помощи, негативно относятся к собственному старению. Часто впадают в депрессию и ожидают смерти как избавления от страданий. Люди чувствуют, что их роль в обществе меняется, и это влияет на психоэмоциональное состояние. К социальным особенностям пенсионного возраста относятся:
 - повышенный уровень беспокойства и тревоги по любым причинам;
 - сокращение социальных контактов, одиночество;
 - отсутствие условий для самореализации.

Адаптироваться к новой жизни, принять свое состояние, наладить отношения с окружающими, решить другие социально-психологические проблемы пожилых людей поможет работа с психологом.

Отметим, что не нужно заставлять родственников ходить к психологу. Результат появится, когда есть мотивация. То есть, пожилые люди должны сами захотеть изменений. Чужие советы здесь не помогут. Любая занятость должна исходить из внутренних ценностей и интересов. Еще одна проблема, возникающая у престарелых

людей в ответ на предложение посетить психолога - скептицизм. Они не привыкли обращаться за помощью и говорить открыто о себе. И могут годами не замечать ухудшающееся состояние собственного здоровья и уже не могут решать свои проблемы самостоятельно.

Психологические упражнения для пожилых людей

Проблемы пожилых людей психологи предлагают решать разными способами.

Рассмотрим каждый из них подробнее.

Арт-терапия

Эффективным направлением для пожилых людей считается арт-терапия - исцеление искусством. Она помогает раскрыть творческие способности и оказывает социально-психологическую поддержку пожилым людям. К методам арт-терапии относятся:

- изотерапия;
- музыкотерапия;
- библиотерапия;
- драматерапия;
- сказкотерапия;
- танцевально-двигательная терапия;
- песочная терапия;
- нейрографика.

Эти занятия позволяют:

- Снять эмоциональное напряжение и расслабиться;
- Развивать мелкую моторику;
- Восстанавливать эмоциональное состояние и психофизиологическое здоровье.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия позволяет справляться с автоматическими негативными мыслями, которые могут появиться у лиц пожилого возраста вследствие серьезных изменений в жизни (инсульт, развод, уход на пенсию) или присутствовать на протяжении всей жизни. Разные ситуации могут вызывать у нас автоматические мысли - мы не успеваем отслеживать их, потому что привыкли так думать (например, «Эта группа подростков засмеялась, потому что увидели меня. Я несуразный, старый, никому не нужный»). Они и вызывают эмоции. Например, женщина ушла на пенсию. Она думает: «Я больше никому не нужна». Она чувствует себя одиноко. У нее появились боли в спине.

Ситуация → Мысли → Эмоции и поведение → Болезни

Главные негативные установки: «Старики никому не интересны и не нужны», «У молодых своя жизнь», «Человек без семьи - одинокий человек», «Буду доживать».

Психологическое сопровождение психолога помогает справиться с тревогой, фобиями, депрессией, паническими атаками, расстройством сна и другими эмоциональными и ментальными проблемами.

Гарденотерапия

Гарденотерапия - общение с живыми цветами и растениями. Она помогает справиться с вспышками беспричинной сентиментальности, потребностью в тактильных контактах, истериками и плаксивостью, тревогой.

Работать с растениями можно и дома, и на клумбе, и на приусадебном участке. Главное, чтобы эта работа приносила радость и успокаивала, а не давала физическое перенапряжение и усталость. Именно поэтому многочасовые нагрузки на даче к гарденотерапии не относятся.

Рукоделие

Это могут быть:

- украшения для стен, скворечников для парков, игрушек для детских домов;
- приглашения на праздники, настенные календари, подарочные конверты;
- плетение гирлянд из ткани;
- декупаж;
- раскрашивание взрослых раскрасок или свободное рисование;
- изготовление коллажей и аппликаций, оригами из разноцветных листов бумаги, новогодних украшений.

Такие проекты помогают развивать мелкую моторику. У пожилых людей повышается самооценка, осознанность и возникает чувство причастности.

Активные игры

1. Упрощенные спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.
2. Танцы.
3. Городки, дартс, фрисби, боча.

Групповые игры развивают навыки большой и мелкой моторики. Помогают вовлекаться самим и вовлекать других в игру. Развивают логику и память.

Дискуссионные группы и игры в слова

Такие игры стимулируют память, разговорные навыки. Способствуют появлению положительных эмоций, помогают социализироваться, повышают чувство безопасности.

К дискуссиям относятся:

- чтение и обсуждение коротких рассказов и стихов, в том числе и авторства участников группы;
- просмотр и обсуждение фильма или музыкальной композиции.

Настольные игры

- упрощенные домино и карточные игры;
- собирание пазлов;
- лото.

Настольные игры помогают стимулировать мелкую моторику, развивают навыки общения в группе, повышают уровень вовлечения. Стимулируют мышление и память.

Наша рекомендация.

Нам всегда сложно принять старение, болезни и изменение в поведении наших родителей, новые условия жизни. С психологом можно обсудить свои чувства. Терапия поможет понять, что скрывается за ними, наладить отношения со стареющими родственниками, проработать свои страхи по поводу старения и смерти. Уделяйте больше внимания и заботы своим родителям и престарелым родственникам. Бережно относитесь к их психологическому здоровью.