



## 6 علامت مهم برای شناخت نشانه های افسردگی در سالمندان

علائم و نشانه های افسردگی در سالخوردگان:

سخن درباره ی سالخوردگان از سن ۷۰ سالگی به بعد می باشد.

مایل هستم به این موضوع تاکید کنم که خوشبختانه در سالخوردگان بر خلاف باور و نظر عمومی افسردگی کمتر دیده می شود.

علائم و نشانه هایی که به عنوان افسردگی در بزرگسالان یا سالخوردگان دیده می شود ناشی از آرامش و آهسته کردن سرعت زندگی است تا این که به موضوع و بیماری افسردگی مرتبط باشد.

علامت ۱:

سالخوردگان افسرده رفتار نوعی گنگی و گیجی هستند.

تنها گنگ بودن آن ها مسئله و مشکل نیست زیرا اگر گیج نباشند راه و راهنمایی پیدا می کنند.

اما به دلیل گیجی همچنان گمی و سردرگمی ادامه دارد و همچنین در ضمیر و ذهن درباره ی موضوعات نظری و در جنبه های مختلف عملی زندگی نیز آن را دارند.



علامت ۲:

شناختن افراد یا به خاطر نیاوردن نام آنها.

به طوری که برخی از اوقات با وجود اینکه فردی را سالهای سال است که می شناسند، از تشخیص و شناسایی آن عاجز می مانند و بعد از مدتی احتمالاً او را می شناسند.

علامت ۳:

وقتی است که از خانه بیرون می روند با وجود آن که راهی را به روشنی طی کرده اند و در حالی که صدها بلکه هزاران بار آن مسیر را پیموده اند، برخی اوقات به راحتی گم می شوند و توانایی تشخیص، و این که چگونه حرکت کرده اند و از کجا آمده اند و به کجا باید بروند را ندارند.

در نتیجه در تشخیص، مقایسه و شناسایی اشکالاتی نیز پیدا می کنند.



علامت ۴:

نداشتن توجه و تمرکز.

هنگام بیان مطلبی ناگهان آن موضوع را فراموش می‌کنند و ذهنشان متوجه موضوع دیگری می‌شود و یا هنگام مطالعه یا انجام دادن کاری ناتوان از ادامه ی فعالیت می‌شوند که برای انجام آن اشتیاقی را نشان داده‌اند.

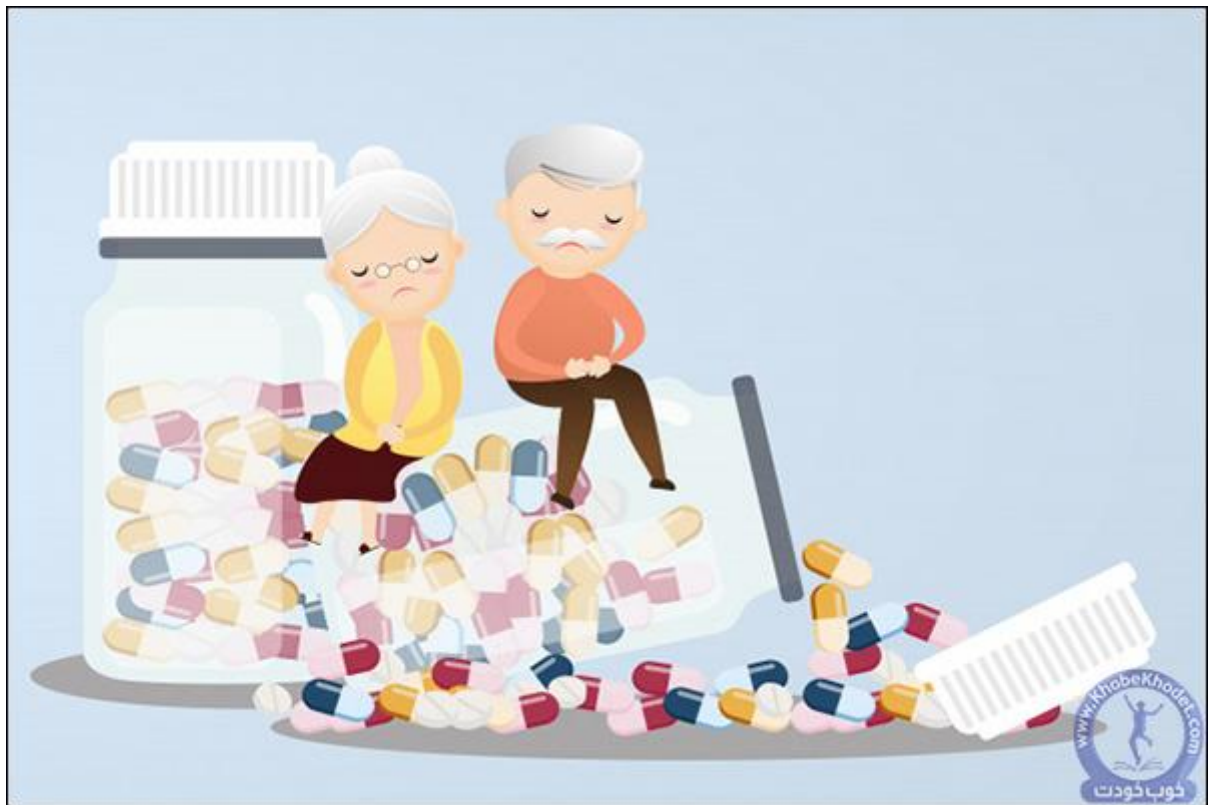
بنابراین توجه و تمرکز در آنها به اندازه ی زیادی از دست می‌رود و همراه با آن تمایلی به تکرار مطالبی دارند که یا به صورت ناآگاه و خود کار آن را انجام می‌دهند.

یا به خاطر این که مایل هستند رابطه یا گفتگو را از طریق تکرار ادامه بدهند به خاطر این که مطلب دیگری به ذهنشان نمی‌آید و موضوعی برای بحث و گفتگو ندارند و به این تکراری که برای خودشان هم آزاردهنده است، دست می‌زنند در حالی که به دیگران بیش از خودشان می‌توانند در این مورد آسیب بزنند.

به همین علت است که اصول در یادگیری یا حافظه و فراموش کردن شرایط بدی را پیدا می‌کنند تا آنجایی که واقعاً نمی‌دانند صبحانه خوردند یا نخوردند یا ناهار را خوردند یا نخوردند.

اما متأسفانه مشکلی که در این زمینه بیشتر اوقات دیده می‌شود این است که از خاطر می‌برند و با وجود کوششهای بسیار به خاطر نمی‌آورند که آیا داروی خودشان را خورده اند یا خیر.

به همین دلیل است که به دلیل مصرف بیشتر یا چندباره داروها با گرفتاری‌ها و با رفتن به بیمارستان روبه‌رو می‌شوند.



داروهای افراد سالخورده توسط خودشان یا اطرافیان‌شان باید تفکیک شود و به صورتی گذاشته شود تا خاطر آنها آسوده شود که داروی خود را فقط یک بار آن هم در وقت و موعد معین مصرف کرده‌اند از مصرف بیش از هر یا چندباره ی آن جلوگیری کرد که به دنبال خود خطراتی دارد.



علامت ۵:

حالت بی تفاوتی و بی اعتنایی است.

به دلیل بیماری افسردگی نوعی حالت بی حسی و بی احساسی در آنها پیدا می شود.

گرچه متناوب و متغیر می باشد، ولی گاهی به صورت شدید است که علاقه‌ای یا توجهی به عزیزان و نزدیکان خود ندارند و با وجود این که با کسی سال‌های سال دوست و صمیمی و نزدیک بودند نسبت به حال و دیدار با او علاقه و توجه نشان نمی‌دهند و نیز دیده شده است که برخی از اوقات مرگ عزیزان بر روی آنها تاثیری ندارد.

اگر چه ممکن است که چند روز بعد یا هفته‌های بعد نسبت به آن حساسیت‌هایی از خود نشان بدهند.

این علامت افسردگی در افراد سالخورده حالت بی تفاوتی و بی اعتنایی آنها نسبت به موضوعات و مطالب مهم و اساسی زندگی است.

علامت ۶:

مصرف بیش از حد چای، قهوه و سیگار.

به طوری که در برخی از خانه‌های افراد افسرده به بهانه‌های مختلف و بساط چای یا قهوه تقریباً تمام ۲۴ ساعته برپا است و از این طریق کوشش می‌کنند تا خودشان را مشغول کنند.

اگرچه مصرف بیش از حد چای، قهوه و حتماً سیگار گرفتاری‌ها و مسائل تازه‌ای را برای آنها به وجود خواهد آورد بلکه بیماری افسردگی آنها را تشدید و حال آنها را بدتر خواهد کرد.



علائم و نشانه هایی که درباره ی افراد بزرگسال و کودکان، جوانان و سالخوردگان باید به صورت آشکار و بارز حداقل ۲ هفته بدون هیچ وقفه ای وجود داشته باشند تا بتوان فرد را افسرده دانست.

در مواردی که این علائم می آیند و می روند یا به صورت خفیف خودشان را نشان می دهند فرد ممکن است که گرفتار حالت افسردگی نباشد.

ولی اگر به مدت حدود دو سال بدون آنکه دو ماه ماه از این علائم به نوعی دور باشد و همچنین اگر آن فرد یک سوم تا نیمی از این علائم و مسائل را داشته باشد:  
آنگاه دچار افسردگی مزمن یا افسردگی عصبی شده است.

به نظر می رسد درصد زیادی از مردم کشورهای مختلف به ویژه کشور ما با آن دست به گریبان هستند و به همین علت است که ما با مشکل اساسی زندگی در مقایسه با بقیه ی فرهنگ ها و کشور ها تقریباً شبیه و مانند هستیم.



اما آنچه که به عنوان افسردگی خفیف و مزمن هست ناشی از شرایط فرهنگی، اجتماعی، محیط خانوادگی و تربیتی و آموزشی ما است.

متأسفانه درصد بیشتری از مردم ایران در داخل و خارج از کشور گرفتار این مشکل و بیماری هستند.

دکتر هلاکویی

---

[www.khobekhodet.com](http://www.khobekhodet.com)

---