

สัญญาณของโรคเครียด ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่ไม่ควรมองข้าม

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุสิ่งสำคัญที่ควรใส่ใจและได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี เมื่อวันเวลาผ่านไปพ่อแม่หรือคนในครอบครัวที่เรารักเริ่มมีอายุมากขึ้น ด้วยความต่างของช่วงวัยที่มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ความเข้าใจกันก็ลดน้อยลงตามไปด้วย บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุในบ้านปฏิบัติตัวแตกต่างไปจากเดิมหรือมีพฤติกรรมบางอย่างที่ลูกหลานไม่อาจเข้าใจได้ ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่ล้วนมาจากปัญหาที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพจิตเป็นหลัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดเป็นโรคจิตเวชในผู้สูงอายุตามมา การเรียนรู้ถึงวิธีการป้องกันและการเฝ้าสังเกตอาการและใส่ใจผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งที่พึงกระทำเพื่อคนที่เรารักนั่นเอง

สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุมีหลายปัจจัย ซึ่งอาจมีผลมาจากปัจจัยทั้งที่เกิดจากทางส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อม ดังนี้

ปัญหาทางสุขภาพ : สภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง หรือโรคร้ายเรื้อรังที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคหัวใจ, โรคอัลไซเมอร์, หรือโรคเบาหวาน สามารถทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในผู้สูงอายุได้

อายุที่เพิ่มมากขึ้น : ทำให้สภาพอารมณ์เกิดการปรับเปลี่ยนไปตามวัย

การสูญเสียคนรักหรือคนสำคัญ : การสูญเสียคนรักหรือคนที่สำคัญต่อชีวิต อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงาและเกิดความท้อแท้ในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้า

ความโดดเดี่ยวจากการถูกแยกออกจากสังคม : ผู้สูงอายุที่มีความโดดเดี่ยวหรือถูกแยกออกจากสังคม มักมีโอกาสเสี่ยงในการพัฒนาเป็นภาวะซึมเศร้าหรือก่อให้เกิดอาการเครียด

ปัญหาทางสังคม : ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงในบริบททางสังคม การสูญเสียบทบาทหรือการเปลี่ยนแปลงในด้านความเชื่อ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสนได้ในยุคสมัยที่เปลี่ยนไป

ข้อจำกัดของร่างกาย : การมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวหรือการทำกิจวัตรประจำวันสามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้หรือหงุดหงิด ทำให้มีอาการความเครียดได้ง่าย

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ ด้านจิตใจและอารมณ์จะมีความแปรปรวนได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามมา ซึ่งแต่ละปัญหาที่พบมีความซับซ้อนแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละบุคคล บางปัญหาอาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่วคราวและเป็นเรื่องปกติของคนสูงอายุ ในขณะที่บางปัญหาอาจรุนแรงและต้องการการรักษาที่สำคัญ ซึ่งนี่คือบางปัญหาสุขภาพจิตที่มักพบในผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่

1. **ภาวะซึมเศร้า (Depression)** เป็นสภาวะที่มีอารมณ์เศร้าหรือไม่มีความสุขอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน มักพบในผู้สูงอายุที่สูญเสียคนรักหรืออาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าเบื่อหรือทำให้เกิดความรู้สึกเหงา

2. **โรควิตกกังวล (Anxiety)** การมีความเครียดหรือกังวลอย่างต่อเนื่อง ถือได้ว่าเป็นอาการของคนเครียดนั่นเอง ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหรือความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและการเงินเป็นหลัก

3. **โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)** การมีปัญหาในการหลับหรือการตื่นขึ้นมาในกลางคืน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยและไม่พร้อมที่จะทำกิจวัตรประจำวันในวันถัดไป

4. การเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และพฤติกรรม ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์แปรปรวนง่าย ส่งผลให้พฤติกรรมผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป เช่น การสับสน หรือการเลิกทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำเป็นประจำ นี่แหละอาการของคนเครียด เช็กสิทธิ์อาการความเครียดในผู้สูงอายุ

เช็กสัญญาณของโรคเครียดกันดีกว่าว่าผู้ใหญ่ที่บ้านมีอาการที่เข้าข่ายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตหรือไม่ หลงลืมง่าย มีปัญหาเกี่ยวกับด้านความจำ เช่น ลืมว่าทำอะไรไปแล้ว หรือลืมเวลาที่เป็นไปในชีวิตประจำวัน วิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพมากเกินไป หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น ด้านการกิน, การนอน เป็นต้น เจ็บป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ การรับรู้และการจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ ควรสังเกตอาการเหล่านี้อย่างใกล้ชิดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ หลาย ๆ คนอาจจะเคยรู้สึกรู้สีกว่าอยู่กับคนแก่แล้วเครียด แต่รู้หรือไม่ว่าหากเราดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม และเข้าใจวัยสูงอายุในด้านจิตใจและอารมณ์ได้อย่างเข้าใจ ก็จะทำให้หมดปัญหาเหล่านี้ไป โดยสามารถดูแลสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ที่บ้านได้ง่าย ๆ ดังนี้ ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว สร้างสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนที่ไม่ได้พบกันนาน ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้มีความผ่อนคลาย ดูแลสุขภาพการนอนด้วยการเลือกซื้อ เตียงไฟฟ้าสำหรับผู้สูงอายุ สังเกตอารมณ์และความผิดปกติของผู้สูงอายุ เนื่องจากในบางครั้งผู้สูงอายุอาจไม่กล้าที่จะพูดออกมาโดยตรง ส่งเสริมการออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและเพลิดเพลิน ช่วยลดความเครียดและสร้างพลังงานบวกสำหรับสุขภาพจิต ช่วยผู้สูงอายุในการเรียนรู้วิธีการปรับตัวและการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในวัยที่มาถึง ซึ่งต้องการการสนับสนุนและการเอาใจใส่จากครอบครัวเป็นหลัก ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุถือว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถมองข้ามไปได้ การเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวจึงจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจและการใส่ใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนับรวมในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : กรมกิจการผู้สูงอายุ <https://shorturl.asia/DheBr>