

6. อยู่ให้สุข... การป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตมาพร้อมกับอายุมากขึ้น นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ เพื่อเป็นการเรียนรู้การป้องกัน และรักษาซึมเศร้าในสูงอายุ โปรดอ่านต่อไป

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ...สิ่งที่คุณควรรู้

- ภาวะซึมเศร้าพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่มักถูกมองข้ามไป และไม่ได้ได้รับการรักษา
- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักเกี่ยวข้องกับโรคทางกายต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคไตวาย ปวดเรื้อรัง และมีการสูญเสีย (คนที่รักหรือทรัพย์สินจำนวนมาก) การเผชิญกับความลำบากในชีวิต
- ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย
- โรคซึมเศร้ารักษาหายได้...รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

สิ่งที่คุณควรทำเมื่อรู้สึกเศร้า หรือเมื่อคิดว่าอาจมีภาวะซึมเศร้า

- คุยกับคนที่ไว้ใจ เกี่ยวกับอารมณ์เศร้า และเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอถ้าสามารถทำได้ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่องที่คุณเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันที่ทั้งที่ และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุข โดยด่วน
- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

โปรดจำไว้ว่า....

มีหลายวิธีที่สามารถทำได้เพื่อป้องกันรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

“World Health Day 2017, Depression: Let's talk”

Resource: www.who.int, www.thaidepression.com