

Sveikas senėjimas – tai galimybių užsitikrinti fizinę, socialinę ir psichikos sveikatą optimizavimo procesas, kuriuo siekiama sudaryti sąlygas pagyvenusiems žmonėms būti savarankiškiems, aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime nepatiriant diskriminacijos bei džiaugtis gyvenimo kokybe. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja aktyvinti informacijos sklaidą apie sveiko senėjimo svarbą, padėti ir sudaryti sąlygas šalies gyventojams visą gyvenimą iki senatvės saugoti ir stiprinti sveikatą, taip pat sudaryti sąlygas pagyvenusiems žmonėms būti aktyviems, dalintis pagyvenusių žmonių patirtimi, jų naudinga veikla, skleisti informaciją apie kitų šalių senjorų patirtis, jų veiklas, bendravimo būdus.

Psichikos sveikatos problemos, kurios dažniausiai nustatomos pagyvenusiems ir senyvo amžiaus žmonėms.

- ❖ neurozinio tipo sutrikimai (baimė, nerimas, panika, įkyrios būsenos, miego, valgymo sutrikimai ir kt.);
- ❖ afekciniais sutrikimai (depresija, manija, dvipolis afekcinis sutrikimas);
- ❖ demencijos (Alzheimerio liga, kraujagyslinė demencija ir kt.);
- ❖ emocijų sutrikimai (padidėjęs dirglumas, irzlumas, bloga nuotaika, nuolatinis nepasitenkinimas, emocijų nepastovumas, greita

jų kaita. Be priežasties gali kilti pyktis ar net agresija);

- ❖ sulėtėja visi psichikos procesai, ypač mąstymas, mažėja domėjimasis įvairiais gyvenimo aspektais, susilpnėja atmintis, atsiranda energijos bei poreikių mažėjimas.

Kitos sveikatos problemos.

- ❖ dėl daug ir įvairių vaistų vartojimo, taip pat ir psichotropinių, galimi atminties, pažintinių funkcijų ar net sąmonės sutrikimai, sunkumai nustatant vaistų tarpusavio sąveikas, kurios gali sukelti komplikacijas ar būti mirties priežastis;
- ❖ alkoholio bei raminamųjų vaistų nesaugus vartojimas, priklausomybė nuo įvairių skausmą slopinančių vaistų (citramono, tramadolio ir kt.);
- ❖ vargina bendri negalavimai – silpnumas, nuovargis, miego sutrikimai, galvos, širdies skausmai, apetito, svorio pokyčiai.

Psichikos sveikatos stiprinimo priemonės

Pagrindiniai prevencinių programų uždaviniai, vykdant vyresnio amžiaus žmonių psichikos sutrikimų prevenciją yra skatinti aktyvų dalyvavimą, socialinius ryšius bei sumažinti specialių paslaugų poreikį.

Vyresnio amžiaus žmonių – švietimas ir įgūdžių mokymas, vykdant individualias ar šeimos konsultacijas bei paramos grupės – veiksmingai

mažina psichologinį stresą, depresijos simptomus, gerina gyvenimo kokybę. Ypatinę dėmesį skiriant pykčio ir kitų emocijų valdymui, ypač sumažėja depresijos simptomų bei padidėja savarankiškas neigiamo mąstymo valdymas. Vyresnio amžiaus žmonių sveikatos raštingumo didinimas, jų aktyvus dalyvavimas sveikatos mokymo ir sveikatinimo renginiuose, bendruomenės veikloje yra sveiką senėjimą nulemiantis veiksnys. Svarbios mokymų programos vyresnio amžiaus žmonėms daugiausiai dėmesio skiriant specifinių sveikatos problemų valdymui ir mokymui, kaip susidoroti su dažniausiomis problemomis esant (ar siekiant išvengti) psichikos ir elgesio sutrikimų. Tokių mokymų tikslas – vyresnio amžiaus žmonėms perduoti žinias ir įgūdžius, kaip užtikrinti gerą psichikos sveikatą, o sergantys asmenys galėtų efektyviau susitvarkyti su savo sveikatos problemomis. Besimokantieji asmenys išmokomi kontroliuoti neigiamas emocijas, naudojant įvairias technikas (pvz., streso atpažinimo, įveikos), tvarkyti miego ir poilsio režimą, tinkamai naudoti medikamentus, atsisakyti žalingų įpročių. Plintant naujų technologijų ir informacinių-ryšių technologijų naudojimui bendraujant – didėja vyresnio amžiaus žmonių socialinės atskirties rizika. Dėl to, labai svarbu mokyti sveikai gyventi, finansinio ir socialinio raštingumo, kad pavyktų tvarkyti savo pensiją, santaupas, savo namų ūkį ir socialinį gyvenimą.

Psichosocialinės intervencijos (priemonės, mažinančios veiklos apribojimus dėl fizinės sveikatos problemų) pritaikytos vyresnio amžiaus žmonėms, kenčiantiems nuo įvairių fizinės sveikatos suvaržymų. Šių programų pagrindas – suteikti informaciją apie esamą socialinės apsaugos ir sveikatos priežiūros specialistų pagalbą. Ypač naudingos psichosocialinės intervencijos, taikomos socialinių ryšių ir paramos gerinimui. Kad toks asmuo kreiptųsi paslaugų, jis turi turėti informacijos apie paslaugų teikėjus. Labai pozityviai veikia kitų asmenų rekomendacijos, kuriems teikiamos socialinės, asmens sveikatos priežiūros paslaugos. Bendraamžių patarimai taip pat tampa postūmiu pradėti naudotis šiomis paslaugomis. Vyresnio amžiaus asmenims labiausiai priimtinas yra tiesioginis informacijos teikimo būdas, kai jie gali pasikalbėti su asmeniu, informuojančiu apie paslaugą. Kita vertus, visuomenės ir sveikatos priežiūros specialistai yra svarbūs tarpininkai, suteikiantys informaciją vyresnio amžiaus asmenims.

Igyvendinant socialines programas, kurių priemonės didina socialinius ryšius (pvz. grupinės diskusijos) – gerina vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatą (sumažina vienatvės jausmą, ypač (depresijos) rizikos grupės asmenims).

Visuomeninė veikla. Veiksmingos ir moksliskai įvertintos visuomeninių veiklų programos, skirtos stiprinti vyresnio amžiaus žmonių psichikos

sveikatą, pritaikytos šios grupės asmenims ir atsižvelgiant į jų norus, sugebėjimus ir poreikius. Visuomeninės veiklos programos mažina izoliaciją, minčių apie savižudybę bei depresijos ir savižudybių paplitimą, pagerina depresijos atvejų nustatymą bei gydymą.

Organizuojant savipagalbos paslaugas vyresnio amžiaus asmenims, šios paslaugos gali būti teikiamos į(si)traukiant į savanorišką veiklą. Savanoriškos veiklos pagrindu gali būti organizuojamos bendruomeninės paslaugos ar paslaugos į namus. Bendruomeninių socialinių paslaugų, paslaugų į namus plėtojimas taip pat skatina ir palaiko vyresnio amžiaus žmonių aktyvumą bei padeda išlaikyti tarpusavio ryšius, mažina socialinę atskirtį. Vyresnio amžiaus savanoriams, pagerėja jų psichosocialinė sveikata, sumažėja depresijos lygis.

Aktyvus dalyvavimas bet kokioje veikloje, kuria užsiimama išėjus iš namų ir į kurią įsitraukia kiti bendruomenės nariai, teigiamai veikia psichikos sveikatą, o vienišumas ir socialinė atskirtis gali tapti psichikos sutrikimų priežastimi.



Psichikos sveikatos stiprinimas vyresniame amžiuje

Valstybinis psichikos sveikatos centras,
Parko g. 21, Vilnius, tel. (8-5) 267 17 97,
www.vpsc.lt., el. p. info@vpsc.lt