

## الإكتئاب وكبار السن

في حالة كبار السن تظهر مجموعة من الأعراض المعرفية التي تؤدي إلى الخلط بين الاكتئاب وعته الشيخوخة. يزداد النسيان ويفتقد المسن روح المبادرة لعمل أي شيء جديد. لكن للتفريق بين كل من الإكتئاب وعته الشيخوخة، فإن المكتئب يستطيع أن ينفذ ما يُطلب منه لو أراد إلا أن المصاب بالعتة لا يستطيع ذلك أبداً.

### العوامل التي تساعد في إكتئاب المسن

1. فقدان الأهل والأقارب والأصدقاء.
2. التقاعد وفقدان العمل.
3. العوامل المادية وضيق ذات اليد.
4. الضغوط الاجتماعية.
5. وجود متغيرات مرضية - جسدية متغيرة ترافق التقدم في السن.

### العلاج

- ♦ أول العلاجات هو نشر الوعي المعرفي في المجتمع للتعلم المبكر بحالات الإكتئاب والتعامل معها بطريقة صحيحة.
- ♦ العلاج الدوائي بإشراف طبيب مختص مترافقاً مع العلاج الإنشغالي.
- ♦ العلاج المعرفي (أو الإدراكي السلوكي) بإشراف مختص.

الإكتئاب مرض جدي قد يؤدي بصاحبه إلى الموت أو الإنتحار إذا لم يتلقى صاحبه العلاج المناسب وبإشراف متخصص، واللجوء إلى العقاقير المهدئة قد يؤدي إلى عواقب وخيمة.

### مشروع رعاية المسنين

(جمعية المرأة الخيرية) - مخيم البص - قرب عيادة الأنروا

ص.ب: □□ صور، لبنان

بريد الكتروني: scdp\_who@hotmail.com

هاتف: 00961 7 742 532 مقسم 4369

جوال: 00961 3 480 893

فاكس: 00961 7 347 838



جمعية المرأة الخيرية

مشروع رعاية المسنين



صحتك تهمنا

الصحة النفسية  
Mental Health

# MENTAL HEALTH الصحة النفسية

## المقدمة : Introduction

- إذا كانت منظمة الصحة العالمية قد عرفت الصحة على أنها التكامل الجسدي والنفسي والاجتماعي، فإن الصحة النفسية تكون من أساس هذا التعريف.

## أهم مميزات الصحة النفسية:

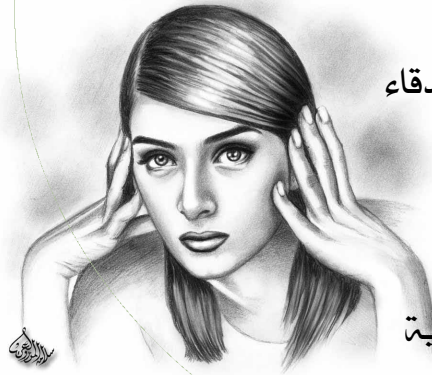
### Characteristics of Mental Health

- أن يكون الشخص ممتلكا للمعرفة
- لديه القدرة على الإدراك والتحليل
- يتمتع بذاكرة معقولة
- لديه القدرة على التفكير
- لديه القدرة على اتخاذ القرار وبدون تردد
- متكيفا مع ذاته وعمله ومجتمعه
- قادر على الحوار العقلاني ومتقبلا للفكر الآخر
- متحكما في عواطفه وقادر على العيش مع الجنس الآخر

ومن المميزات الأخرى للصحة النفسية أن الشخص المتزن نفسيا يتغلب على الهموم والهواجس وقادر على طرد الهلوسات والوساوس القصرية التي تنتاب الفرد أحيانا. كما أنه لا يترك مجالاً بأن تملكه الضلالات ولا أن تهزمه العواطف، ويواجه الغضب بهدوء وتروٍّ وهو راضٍ عن نفسه ومنتفهم للآخرين.

## العوامل المؤثرة في الصحة:

### Factors that Affect in Health



• العائلة

• المجتمع والأصدقاء

• الحالة المادية

• اللياقة البدنية

• الحالة العقائدية

• توفر الإمكانيات

## • إرشادات للمريض النفسي:

◀ إتباع إرشادات الطبيب بدقة

◀ تناول الأدوية كما أمر الطبيب

◀ عدم الانقطاع عن تناول الدواء

◀ إشغال الذات بما هو مفيد

◀ مراجعة الطبيب دوريا

## • إرشادات إلى أهل المريض:

◀ تفهم حالة المريض

◀ عدم الإلحاح في أية حالة أو أي ظرف

◀ التنبؤ في الأسباب وحالات الهياج

◀ مراقبة المريض بدون أن يثير ذلك شكه وذلك لناحية تناوله الأدوية الموصوفة

◀ عدم عرض المريض على أكثر من طبيب

◀ السهر على صحة المريض الجسدية والصحية والنفسية

وإشغاله بما يفيد.

◀ مراجعة

الطبيب

المعالج عند

ملاحظة

أي تغيرات سلوكية أو هلوسات بصرية، سمعية، حسية، أو خلافها.

