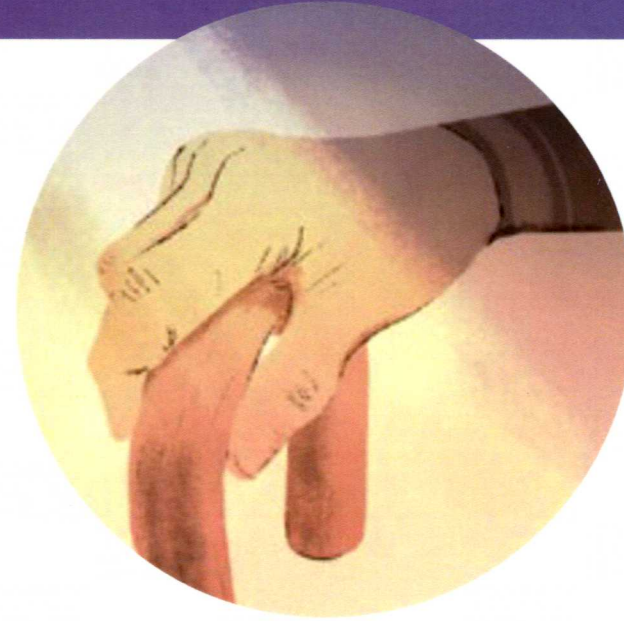


المواظبة على اتخاذ موقف إيجابي والوقاية من الاكتئاب عند تقدّمك في السن

يمكن أن تؤدي التغييرات التي تحدثها الشيخوخة في حياة الفرد إلى إصابته بالاكتئاب. ولمعرفة المزيد عن سبل وقاية المسنين من الإصابة بالاكتئاب وعلاجه، يرجى قراءة هذا المنشور.



ما الذي يمكنك أن تفعله إن كنت تشعر بالإجهاد، أو تعتقد أنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب

- احرص على البوح بما يخالجك من مشاعر لشخص تثق به
- إذا كنت تعتقد أنك مُصاب بالاكتئاب، فاحرص على طلب المساعدة المهنية المتخصصة، وأفضل مكان للبدء بطلبها هو لدى عامل الرعاية الصحية المحلي أو الطبيب المحلي بجوارك
- واطب على أداء الأنشطة التي اعتدت على التمتع بها، أو احرص على إيجاد بدائل لها إن تعذّر عليك أداء تلك التي كنت مواظباً عليها في السابق
- احرص على التواصل مع الآخرين، ومع أفراد الأسرة والأصدقاء
- احرص على تناول الطعام في فترات منتظمة وعلى نيل قسط كاف من النوم
- مارس التمارين الرياضية بانتظام قدر مُستطاعك، حتى لو مشيت لمسافة قصيرة لا غير
- تجنب شرب الكحول أو حدّد كمية ما تشربه منه، ولا تتناول الأدوية إلا بوصفة طبية من مزودك بخدمات الرعاية الصحية

تذكّر: أن بالإمكان فعل الكثير فيما يخص الوقاية من الاكتئاب وعلاجه عند التقدّم في السن

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب

- الاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل
- إضافة إلى ذلك، يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية في العادة: فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفترات أطول أو أقصر؛ والشعور بالقلق؛ وتدني مستوى التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار
- شعور المسنين بالاكتئاب أمر شائع، ولكنه شعور يغفل عنه الآخرون ويُترك من دون علاج في أغلب الأحيان
- غالباً ما يقترن شعور المسنين بالاكتئاب بحالات مرضية تصيبهم، من قبيل أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو الألم المزمن؛ وأحداث الحياة الصعبة، مثل فقدان الشريك؛ وتدني مستوى قدرة الفرد على فعل أشياء كان بمستطاعه فعلها في سن أصغر
- المسنون معرضون لخطر الانتحار بشكل كبير
- علاج الاكتئاب ممكن، إما بالتحدّث عنه أو بأخذ الأدوية المضادة له، أو بتوليفة من هذين العلاجين