Научитесь любить жизнь

Наталия Муничева.

Почему в пожилом возрасте хандра и депрессия все чаще посещают людей? Как научиться радоваться жизни даже тогда, когда тебе далеко за семьдесят? На эти и другие вопросы отвечают врач-гериатр Ирина ЖИДКОВА и психолог Наталия МУНИЧЕВА.

Ирина Жидкова.

Не мириться с депрессией

Ирина Жидкова:

– Чаще всего депрессии подвержены пожилые женщины, те, кто не состоял в браке или потерял своих супругов, кто не имеет друзей или близких, способных их поддержать. Нередко такие женщины страдают хроническими заболеваниями, например, сердечно-сосудистыми.

При первых же признаках болезни надо обратиться к специалисту, который проведет все необходимые исследования и тесты. К сожалению, большинство пожилых пациентов, находящихся в депрессии, не попадают в поле зрения докторов и не получают квалифицированной медицинской помощи. Однако, если депрессию не лечить, человеку станет совсем плохо. Многих начинают мучить головные боли, бессонница, нарастает ощущение тревоги, посещают мысли о самоубийстве.

Когда беседуешь с человеком, находящимся в депрессии, видишь, что он практически не реагирует на твои слова, мимика его статична, а в облике заметны бессилие и усталость.

Бывает, что депрессия маскируется под другие заболевания, и многие пациенты жалуются на боли в сердце, желудке, спине, их беспокоят головокружения, головные боли, отсутствие аппетита. Но при обследовании все эти симптомы могут свидетельствовать о том, что мы имеем дело вовсе не с сердечно-сосудистыми или желудочно-кишечными заболеваниями, а с депрессивными расстройствами, которые быстро проходят при правильном лечении.

Родственники пожилых людей часто спрашивают меня, в чем причина депрессии, поразившей их близких. Сложно выделить какую-то одну причину, как правило, их несколько. Здесь могут сыграть свою роль не только смерть мужа или жены, но и трения с представителями молодого поколения – детьми, внуками, а также увеличение стрессовой нагрузки в связи с осложнившимся материальным положением. Например, если еще год назад ваша мама могла себе позволить поездку на курорт, в санаторий, поход в театр или на концерт, то теперь это для нее невозможно. Очень часто пожилые люди тяжело переживают увольнение с работы, бывает не так просто найти, чем занять освободившееся время.

Нередко депрессию вызывает и бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Не секрет, что многие занимаются самолечением, не задумываясь о последствиях.

Можно ли предотвратить депрессию? Можно. Самое хорошее средство профилактики душевных недугов – физкультура и все виды посильной физической нагрузки: это и работа в саду, и длительные прогулки, особенно в парке или в лесу. Не забывайте и об общении с друзьями и близкими.

Если рядом с вами живет пожилой человек, чаще делайте ему комплименты, особенно женщинам. Похвалите их новый наряд, походку, подтянутый внешний вид: порой даже недолгий разговор способен поднять настроение. Совет детям – почаще смотрите вместе со своими родителями старые семейные альбомы, вспоминайте о местах, где вы вместе бывали, как замечательно вам было, попросите рассказать маму или папу о людях, с которыми они работали...

Должно быть интересно

Наталия Муничева:

– Действительно, изменение социального статуса у пожилых людей нередко может спровоцировать депрессию. В зоне риска чаще оказываются те, кто кроме работы мало чем интересовался, у кого не было хобби, увлечений, друзей. Если процесс адаптации к новым условиям затягивается, надо не стесняться, а обратиться за помощью к психологу. Попасть на консультацию достаточно просто, например, обратившись в центр социального обслуживания населения по месту жительства.

Наверное, вы сейчас подумали: «Психолог не врач, чем он может помочь?». Поверьте, может, именно он поможет вам найти внутренние ресурсы, на которые можно будет опереться. У кого-то дети живут далеко, но есть друзья, которым можно позвонить, пригласить прогуляться, посидеть в кафе, поговорить...

КСТАТИ

Депрессия – это болезнь, которая заставляет человека большую часть времени чувствовать печаль и безнадежность. И она отличается от уныния, посещающего нас время от времени. Некоторые думают, что депрессия в пожилом возрасте – это нормальное явление. Но это не так.

Ирина Жидкова:

– В наше время компьютеры есть у большинства людей. Почему не попытаться найти своих одноклассников, друзей, с которыми дружили в детстве или юности, узнать, как сложилась их жизнь. Это же интересно! А еще оглянитесь – может быть, какая-то помощь нужна вашим внукам? У них трудности с математикой или им надо помочь гербарий собрать, так помогите...

Наталия Муничева:

– У каждого из нас должна быть своя личная жизнь, и нельзя ее посвящать только занятиям с внуками. Дети быстро вырастают, и что потом? Ко мне часто обращаются пожилые дамы, которые прямо так и говорят: «Теперь я никому не нужна, внук вырос, что дальше?». Необходимо задействовать другие ресурсы, кроме семьи. Какие? Найдите то, что интересно и важно именно вам. Займитесь, например, скандинавской ходьбой или плаванием. Сейчас есть замечательный проект – социальное волонтерство. Некоторые люди действительно нуждаются в помощи. Например, ваша пожилая соседка, которая редко выходит из дома. Почему не зайти к ней, спросить, не надо ли ей что-то купить в продуктовом магазине? Или лишний раз не поинтересоваться, как она себя чувствует, все ли у нее в порядке? Когда человек осознает, что он кому-то нужен, меняется его отношение к жизни.

Новое дело

Ирина Жидкова:

– Надо понимать, что все наши рекомендации не носят массовый характер, поскольку каждый человек индивидуален. Что интересно и полезно одному, может быть противопоказано другому...

Наталия Муничева:

– И тем не менее каждый, учитывая свои способности и возможности, может найти применение своим силам. Среди моих знакомых есть пожилые дамы, которые помогают в приютах для животных, даже просто прийти и погулять с собакой – это уже помощь. Можно распространять информацию о том, что надо пристроить брошенное животное, помочь с лечением, – это просто замечательно. Поймите, когда у человека появляется какое-то дело, он начинает планировать свою жизнь, думать о своем будущем. Это позволяет ему чувствовать себя счастливее. И совсем необязательно, чтобы это были грандиозные планы – они должны быть понятными и осуществимыми.

Задумайтесь, а все ли вы видели в родном городе? Хорошо ли вы знаете его историю? Может быть, стоит покопаться в Интернете, узнать, когда было построено то или иное здание, как выглядела сто лет назад улица, на которой вы живете. Поделитесь этой информацией со своей подругой, пригласите ее на экскурсию, и увидите, как это интересно – узнавать что-то новое в давно известном.

Наконец, не забывайте о скайпе, социальных сетях – это окна в большой мир, надо научиться пользоваться всеми благами, которые дает Интернет.

Ирина Жидкова:

– Правильно! Представьте, что вы в «Одноклассниках» или на Фейсбуке нашли друга юности и хотите написать ему о том, что интересного случилось с вами за эти годы. В каждодневной текучке об этом вряд ли задумываешься, а здесь прекрасный повод вспомнить все. Вспомнить и понять: «У меня была хорошая жизнь, я состоялся, и я живу не зря».

Помогите ближнему

Наталия Муничева:

– С возрастом не происходит значимых перемен в личности человека. Если вы в молодости были активны, любили общаться, помогать другим, то и став старше, сохраните эти черты, но если вы в молодости были замкнутым человеком, то к старости вряд ли станете более общительным.

Ирина Жидкова:

– Давайте поговорим вот о чем. Депрессия – это коварный недуг, но помимо нее спутниками старости могут быть и другие психические заболевания. Как распознать их проявление? Что должно насторожить родственников?

В первую очередь это резкие изменения в характере близкого человека. Он вдруг стал невнимательным, раздражительным, не может сконцентрироваться, жалуется на ослабление памяти. У него проскальзывают фразы о бессмысленности дальнейшей жизни, меняются вкусы, а физическая активность ослабевает.

Наталия Муничева:

– Когда ваша мама жалуется на то, что ей тяжело, не надо отмахиваться: «Не обращай внимания, все пройдет». Лучше дать ей понять, что вы ее услышали и готовы помочь. Спросите прямо: «Чем я могу тебе помочь?». Скажите, что любите ее, пусть она почувствует, что вам небезразличны ее проблемы. Не делайте вид, что ничего не происходит. Просто возьмите вашу маму за руку и скажите, что вы будете вместе с ней преодолевать все невзгоды и неприятности и обязательно постараетесь ей помочь.

Знаете, чем депрессия отличается от старческой деменции или возрастного слабоумия, когда снижается познавательная деятельность, утрачиваются ранее усвоенные знания и практические навыки? Когда у человека депрессия, он сохраняет способность жаловаться, он понимает, что с ним что-то не так. Когда мы имеем дело с деменцией, то сталкиваемся с тем, что человек не может оценивать свое состояние. Он может вести себя неадекватно, но у него нет жалоб на свое состояние.

Ирина Жидкова:

– Хочу добавить: чтобы быть здоровым и уравновешенным человеком, не отказывайте себе в удовольствиях. Не стесняйтесь побаловать себя, это нормально.

Наталия Муничева:

– Образно говоря, у вас должен быть роман с собой. Проснувшись утром, уделите себе время. Выпейте чашечку кофе или чая, наблюдая, как распускаются листики на деревьях или падают снежинки. Никуда не торопясь, насладитесь увиденным!

Людмила ДИСКОВА

Фото предоставлено И.ЖИДКОВОЙ и Н.МУНИЧЕВОЙ