

الفصل الرابع

الشيخوخة.. والاضطرابات النفسية والعقلية

المقدمة

الاستعداد للمرض النفسى أو العقلى إذا ظل كامنا فى الفترات السابقة للمرض، يمكن أن يظهر بوضوح فى سن الشيخوخة أو يبدو على شكل نوبات اضطراب فى الناحية العقلية تتخللها فترات طبيعية.

فالمسن يفقد قدرته على المقاومة والتكيف مع بيئته.. وتصبح العمليات الخاصة بفقد الناحية الوظيفية للخلايا فى حالة استمرار، فيتسبب عن ذلك فى بعض الأحيان ظهور الأمراض النفسية أو العقلية.

أسباب الاضطرابات النفسية بين المسنين :

(١) عوامل بيولوجية:

تحدث للمسنين نتيجة التغيرات البيولوجية التى تحدث فى هذه الفترة من الحياة منها: الضعف العام فى القوى الجسمية والذهنية ومثال ذلك بعض التغيرات فى الجهاز العصبى المركزى، وبعض

التغيرات البيولوجية بالدم.. وبعض التغيرات الجسمية الأخرى..
التي سبق الإشارة إليها.

(٢) عوامل اجتماعية:

١ - العزلة:

من المفروض أنه كلما زادت العزلة الاجتماعية في وسط ما زادت نسبة الإصابة بالاضطرابات النفسية.. وقد تبين من إحدى الإحصائيات أن ثلثي الذين يصابون بالاضطرابات النفسية والعقلية فوق سن الخمسين وهم: من غير المتزوجين أو الأرامل أو المطلقات.. والعامل المشترك في هذه الحالات هو عامل العزلة.

وقد تبين من البحوث المختلفة أن ازدياد الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية بين المسنين والمسنات سببها: ضعف الترابط الأسرى في البلاد المتحضرة، وضعف العاطفة والاحترام الموجهين لكبار السن في العائلة..

الإحساس بعدم وجود دور لهم في المجتمع أو الأسرة، وأنهم غير مرغوب فيهم، وأنهم عالية على من يتعاملون معهم، فيشعرون دائماً بالحساسية المفرطة، ويتصورون أنهم حمل وعبء ثقيل عليهم، ويتصورون دائماً أنهم يسببون لهم المشاكل.

مما تقدم:

يتضح ضرورة قيام المسن ببعض الأنشطة الاجتماعية التي تؤدي إلى الوفاة من حدوث هذه الأحاسيس المرضية الناتجة عن حياة العزلة والإحساس بعدم الاستقرار الآمن الذي يؤدي إلى الاضطراب النفسي أو العقلي في معظم الأحيان.

٢ - العجز:

من الملاحظ أن العزلة في هذه المرحلة من الحياة، الناتجة عن وفاة الزوج أو الزوجة مثلا، يتضاعف مفعولها السيئ في حالة وجود عجز عضوي مثل:

ضعف السمع أو البصر، أو أى عرض آخر فى أى جزء من الجسم وينتج عنه الحد من القدرة الجسمية، وقدرة التجاوب مع البيئة المحيطة.

وقد أوضحت البحوث المختلفة فى هذا الميدان، أن العلاقة وثيقة بين الأمراض العضوية والعقلية فى مراحل بعد سن الخمسين فى عدد كبير من الحالات.

٣ - اعتزال العمل:

إن الظروف المحيطة باعتزال العمل لها علاقة كبيرة بالصحة النفسية للمسن أو المسنة.. ففي هذه السن يجد الشخص أن لديه متسعا من الوقت لا يعرف كيف ينفقه، مما يجعل الفرد يشعر بالفراغ والملل والاكنتاب.

(٣) عوامل نفسية:

- إحساس الرجل أو المرأة بعدم الثقة بالنفس للإحساس بفقدان الدور المهم في الحياة.

- الإحساس بالإرهاق، وعدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية مع سرعة الانفعال والأرق، ونوبات الدوار، وفقدان الشهية للطعام.

أنواع الاضطرابات النفسية والعقلية للمسنين:

مقدمة :

هناك الكثير من الاضطرابات النفسية الشائعة بين المسنين والتي يصعب أحياناً تشخيصها بسبب الخلط الكبير بين الأعراض التي تصاحب تقدم العمر والتي لم تصل إلى مرتبة الحالة المرضية، وبين الأعراض التي وصلت إلى درجة المرض العقلي الحقيقي..

وقد يكون هناك بعض الهبوط في معنويات المسن، وبعض الغيوم على وجدانه وأحاسيسه وهي حالات ليست بالضرورة أن تكون اكتئاباً كمرض نفسى وإنما هي مشاعر اكتئابية بسبب طبيعة المرحلة، فيها بعض الأحاسيس بالضيق والتوتر قد تمر على أنها أشياء طبيعية بسبب تقدم العمر.. وقد تزداد في شدتها إلى أن تصل إلى حالة القلق النفسى أو الاكتئاب، حيث تؤدي إلى درجة الإعاقة الاجتماعية.

١) الاكتئاب النفسى.. للمسنين :

يعتبر الاكتئاب النفسى فى هذه المرحلة من أكثر الأمراض شيوعا وأهم أعراضه :

● أعراض نفسية:

- فقدان القدرة على الاستمتاع بأى شىء.
- الشعور الدائم بالاكتئاب، والضيق وعدم الرغبة فى الحياة.
- تسيطر الأفكار السوداء على أفكار المسن مثل التفكير فى الموت.

- عدم القدرة على بذل المجهود أو القيام بأى نشاط.
- فقدان الشهية للطعام.
- اضطراب النوم أو وجود أحلام وكوابيس مزعجة.
- الانطواء. والبكاء بدون سبب.
- التوتر والقلق والثورة، وعدم التكيف مع مَنْ حوله من المحيطين.

● الأعراض العضوية:

- ١ - الأوجاع المختلفة فى الجسم: أوجاع فى المفاصل، أو الظهر. أو الصداع مع الآلام فى الرقبة وعظام الجسم بصفة عامة.

٢ - اضطراب الجهاز الهضمي: ارتباك عملية الهضم.
والإخراج.. الإمساك أو الإسهال.

٣ - اضطراب الجهاز البولي: كثرة التبول. أو التبول اللاإرادي..

٤ - اضطراب الجهاز التنفسي: صعوبة التنفس. الإحساس
بالضيق الصدرى.

٥ - اضطراب الدورة الدموية: آلام بالصدر. دوخة. فقدان
الذاكرة. تنميل بالأطراف.. عدم الاتزان. صعوبة المشى.

ويمكن أن تصل الاضطرابات المذكورة إلى حد إهمال الذات، وعدم
الاهتمام بالمظهر العام.. وفى هذه الحالة يكون الاكتئاب قد وصل إلى
درجة شديدة تستحق التدخل العلاجى.

(٢) الفصام العقلى .. للمسنين :

● يحدث بنسبة أقل من حالات الفصام عند الشباب.

أعراض الفصام العقلى للمسنين :

١ - شكوك وضلالات فكرية تدور معظمها حول الشك.

٢ - نوبات من الثورة والتوتر الشديد.

٣ - تهيؤات بأن هناك مخططا ضده أو أن الناس تحاول أن

تؤذيه.

٤ - هواجس وشكوك متعلقة بالخيانة الزوجية أو الاعتداء على بناته أو إيذاء أفراد أسرته.

٥ - هُلاسات سمعية أو بصرية: قد يرى أو يسمع أصواتا أو أشياء أو أشخاصا لا وجود لهم وهذه الأصوات أو الأشخاص تناديه وتسبه وتشتمه أو تهدده وتوعده بالضرر والأذى.

٦ - يصاب المريض بحالة من الخلل فى تفكيره أو سلوكياته ويؤدى ذلك إلى عدم تكيفه مع البيئة التى يعيش فيها..

٧ - يضطرب نوم المسن المريض.. فينام معظم النهار ويستيقظ طول الليل وهو فى حالة من الثورة والاضطراب الشديد..

لذلك:

ينبغى أن يكون العلاج حاسما وسريعا. لإعادة التوازن النفسى عند المسن.. ولكن بجرعات دوائية تتناسب مع قدراته على احتمال هذه الجرعات ويراعى فيها أن امتصاص المسن للدواء واستفادته منه تكون أقل من الشباب.. ولذلك: فإن التعامل مع المسن بالعلاج الكيمايى.. يحتاج إلى حرص شديد وإلى خبرة ودراية بواسطة الطبيب المعالج.

مثال يوضح الشكوك والضلالات العضوية فى المسنين:

حالة مريض يبلغ من العمر الخامسة والستين، جاء إلى العيادة بصحبة أبنائه وقال إنه لا يشكو من مرض نفسى أو عقلى، ولكن مشكلته هى فى جيرانه فهم يخططون لطرده من المنزل..

وقد بدأت الحكاية عندما لاحظ أنهم يرشون سائلا مثل: الزيت أمام باب المسكن.. وبدأ يسمعهم يصيرون أصواتا بالخبط على السطوح حتى يزعجوه ويضايقوه ويمنعوه من النوم.. الأمر الذى أدى إلى أنه يذهب لينام فى قهوة قريبة من منزله ليتجنب ازعاج الجيران..

وعندما واجه الجيران وعاتبهم، أقسموا له بأنهم لا يمكن أن يفعلوا ذلك.. حتى إنه كان يسمع أصواتهم يتحدثون عنه.. وأفاد أيضا أنه يشك بل يؤكد أنهم يمتلكون أجهزة كهرومغناطيسية يؤثرون عليه بها.. كى يمنعه من النوم. أصبح لا ينام الليل، ومتوتراً أغلب الوقت، ويفكر فى الذهاب لِيَشْكُوهُمْ فى الشرطة.. وهنا شعر الأبناء بخطورة الوضع.. وما يمكن أن يسببه لهم من مشكلات فأتوا به للعلاج..

(٣) مرض الزهايمر : Alzheimer's Disease

شرح مرض الزهايمر:

● هو أكثر الأسباب الشائعة لنقص القدرة الذهنية عند المسنين.. فهو يصيب أنسجة المخ فيسبب خللاً فى وظائفه الطبيعية.. وقد وجد حدوث تغيير فى التوازن الكيمائى بالمش، فيقل تركيز بعض المواد الكيمائية فينتج عن ذلك: ضعف الخلايا العصبية

المسئولة عن الذاكرة.. واستكمال الأفكار.. وكذلك الحكم على الأشياء..

● يعتبر الزهيمر، أهم أنواع اضطرابات المسنين.

ويبدأ المرض فى سن متقدمة فى أغلب الحالات.. وفى حالات قليلة قد يبدأ قبلها.. وتكون بدايته تدريجية وغير ملحوظة.. ولكن تزداد شدته حتى يصل بالمرضى إلى حالة من التدهور الشديد.

أعراض مرض الزهيمر:

تتغير أعراض مرض الزهيمر تغيرا كبيرا من شخص إلى آخر.. وفى العادة فإن المرض يظهر ببطء ويمر بالمراحل الآتية:

المرحلة الأولى:

- تبدأ باضطراب الذاكرة.. فى صورة نسيان للمعلومات الجديدة. فينسى المريض ما قرأه فى الجريدة صباحا.. وقد ينسى ماذا تناول من أطعمة.. وهكذا.

- أعراض التوهان فيما يتعلق بالوقت والأماكن المألوفة.

- أعراض الاكتئاب.. والعدوان.

المرحلة الثانية:

يصبح مريض الزهيمر شديد النسيان خصوصا للأحداث القريبة والأسماء.

- يصبح معتمدا اعتمادا كبيرا على الآخرين.
- يحتاج إلى المساعدة لقضاء حاجته، والاعتسال، وارتداء ملبسه.
- تزداد صعوبة الكلام.
- تظهر مشاكل التجول بدون هدف والاختلالات السلوكية الأخرى.
- يفقد الاتجاهات في المنزل والمجتمع من حوله.
- قد تظهر أعراض الهلوسة.

المرحلة المتأخرة:

- تتسم بتمام الاعتماد على الغير. وفقدان النشاط.
- تصبح مشاكل الذاكرة خطيرة جدا.. يفقد القدرة على تذكر أى شىء.
- يبدأ الجانب الجسماني من المرض في الظهور، صعوبة تناول الطعام.. يصاب بفقد التحكم فى المثانة والأمعاء.. مشاكل فى المشى..
- عدم التعرف على الأقارب والأصدقاء.. والأشياء المألوفة له.
- يفقد القدرة على التعبير والكلام.. حتى يصل إلى أن يصبح أبكم وغير منتبه لما حوله.

- يصبح غير قادر على العناية: بمظهره.. وبنفسه.. وبماكله.. والاستحمام.

- يسلك المريض فى هذه المرحلة سلوكيات معيبة وشاذة.. وتحتاج مثل هذه الحالات الشديدة إلى مؤسسات، ودور رعاية، ومستشفيات لعلاج المرضى.. ومما يؤسف له أن الوصول إلى الدرجة المتدهورة الشديدة لهذه الحالات يزيد من صعوبة العلاج الذى يستمر مدى حياة المريض.

الأشخاص المعرضون للإصابة بالمرض:

إن الإصابة بمرض الزهيمر لا ترتبط بجنس أو وظيفة اجتماعية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإصابة تزيد بين الأفراد مع التقدم فى السن، فقد وجد أن ١ : ٥% من الأشخاص فوق سن الستين معرضون للإصابة بهذا المرض.. وتتضاعف هذه النسبة كل خمس سنوات من العمر لتصل إلى ٤٠% من الأشخاص فوق سن الثمانين.

التشخيص المبكر:

لأن هناك الكثير من الأمراض من الممكن أن تسبب نقص القدرة الذهنية.. فإن التشخيص المبكر لمرض الزهيمر يكون باستبعاد الأسباب الأخرى.

وبالرغم من أن الشفاء التام من مرض الزهيمر غير متاح حتى الآن.. إلا أن التشخيص المبكر للمرض:

١ - يتيح فرصة منع تدهور الحالة.

٢ - يساعد على عمل خطة لرعاية المريض مما يقلل من الضغط النفسى عليه وعلى القائم على رعايته.

يتم التشخيص: من خلال رصد تاريخ بداية المشاكل مع المريض من أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين.. بالإضافة إلى فحص قدرة الشخص الجسدية والعقلية والسلوكية.

علاج لمرض الزهيمر:

- لا يوجد علاج محدد للزهيمر. ولكن إذا اكتشف مبكرا، وبدأت رحلة العلاج فى مراحلہ الأولى، فقد نحصل على نتيجة طيبة بالأدوية الحديثة.

- كما أن المريض قد يحتاج لبعض الأدوية النفسية للتغلب على الاضطراب فى السلوك الذى يصاحب المرض مثل:

عدم النوم ليلا، أو وجود بعض الضلالات، أو الاكتئاب النفسى.. أو العصبية والهياج.. أو عدم التكيف مع المحيطين.

- كما أن مريض الزهيمر يحتاج إلى العلاج الطبى لأمراض المسنين، ورعاية المريض بتوفير الطعام، وحمايته من الوقوع والتعرض

للكسور، بتوفير أسرة خاصة.. وتمريض متخصص للحالات الحرجة لتجنب إصابته بالأذى أو إصابة المحيطين.

- الدقة فى أخذ الجرعات الدوائية يوفر الأمان للمريض.. ولذلك يجب أن يكون هناك شخص محدد يقوم بهذه المهمة حتى لا يتكرر أخذ الجرعات فيتعرض المريض لأعراض جانبية شديدة.

رعاية مريض الزهيمر :

- تجنب مناقشة حالة المريض أمامه حتى لا تؤذى مشاعره.
- يجب وضع المريض تحت الملاحظة الدائمة لمعرفة الأنشطة التى لا يستطيع القيام بها ليساعده فيها القائم على الرعاية.
ومن بين الأنشطة التى يحتاج المريض إلى مساعدة فى القيام بها:

- قياد السيارة.
 - الخروج من المنزل (التسويق - زيارة الأقارب..).
 - مصروف المنزل.
 - الطهى.
 - الاستحمام.. واللبس.. والأكل.. فى المراحل المتأخرة.
- يجب أن يظل المريض معتمداً على نفسه لأطول مدة ممكنة:
- لا تساعد المريض إلا فى الأعمال التى لا يستطيع القيام بها.

- لا تعرض على المريض خيارات كثيرة، وقم بتوجيهه للقيام بالعمل مباشرة.

- شجع المريض على القيام بالأعمال والأنشطة البسيطة: كراية حديقة، وتربية الطيور.. والوضوء.. والصلاة. . والاعتسال.. والاستحمام.

● تجنب تعرض المريض للإصابات حيث إن ضعف الذاكرة تزيد من احتمالات حدوث الإصابات.. ولذلك، اجعل المنزل آمناً بأن يكون:

- الأثاث بالغرفة بسيطاً.

- الأرضيات خشنة لتمنع التزحلق.

- السجاجيد والمشايات قليلة.

● اعمل على تنشيط ذاكرة المريض :

- اعرض على المريض صوراً فوتوغرافية للأقارب مكتوباً عليها أسماؤهم بخط واضح فيظل المريض قادراً على التعرف عليهم.

- ضع عناوين ملونة على أبواب الغرف (لون لكل غرفة) ليعرف المريض طريقة داخل المنزل بسهولة.

- حث المريض على تدوين كل ما سيقوم به من أعمال في مفكرة صغيرة (مفيدة في المراحل الأولى للمرض).

تأكد من أن المريض يتابع الحوار:

- تأكد من ملاءمة عدسات النظارة أو سماعة الأذن للمريض.
- اجلس في مستوى نظر المريض.. وتحدث معه بوضوح وبطه.

الرعاية المنزلية لمريض الزهايمر:

من الممكن أن تتم رعاية المريض في المنزل، وهذا يتطلب الموازنة بين رعاية المريض والمسئوليات الأخرى لمقدم الرعاية مع فرض أن يتمتع بصحة جيدة، وعندما يصبح المسئول غير قادر على رعاية المريض، فإنه يصبح من المناسب الاستعانة بممرضة ذات خبرة لتقديم الرعاية له.

وأخيراً :

فحين يصل الفرد إلى بداية النصف الثاني من الحياة.. ويكون قد حقق المكانة التي كان بحاجة إلى تحقيقها.. ويستطيع أن يتفرغ لحياته الداخلية والروحية.. ومن خلال تعرفه على التغييرات الجسمية والنفسية والذهنية والاجتماعية التي تحدث في هذه الفترة من الحياة - يستطيع أن يهيئ نفسه لمقاومة هذه المعوقات التي تعطل استمتاعه بحياة ممتعة هائلة بناءة في المستقبل..

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التعرف على طرق الوقاية من الأمراض النفسية والعقلية في هذه المرحلة من الحياة..