

A mentális egészség megőrzése időskorban



Időskorban a memória hanyatlása, a depresszió, a szorongás és a demencia sok gondot okoz. Tájékoztatónkból megtudhatja, milyen tényezők segítik elő a mentális problémák időskori kialakulását, és mivel járulhat hozzá az idős ember vagy hozzátartozója a mentális egészség megőrzéséhez.

Kevesen tudják, hogy 55 éves kor felett már minden ötödik ember enyhébb-súlyosabb mentális problémákkal küzd, és az sem közismert, hogy a rászoruló idősök közül csak minden harmadik kap megfelelő segítséget. Mindannyian tehetünk azért, hogy az időskori mentális zavarban szenvedők aránya mellett a családi, baráti és egészségügyi támogatás nélkül maradók aránya is sokkal kisebb legyen.

MI OKOZZA AZ IDŐSKORI MENTÁLIS PROBLÉMÁKAT?

Testünk öregedésével együtt az agyban is olyan változások következnek be, melyek a normális idősödés velejárói. Ezek közül a legfontosabbak:

- Az agy sejteiben zsír és más anyagok rakódnak le, melyek lassítják, akadályozzák a sejtek működését.
 - Idegsejteink száma életünk folyamán egyre fogyatkozik, idős korban az idegrendszer kevésbé képes regenerálódni. Emiatt az agy térfogata is csökken.
 - Idős korban az idegsejtek közötti összeköttetések működése romlik, az információ lassabban jut egyik sejttől a másikig.
- Mindezek ellenére az idősödés nem jár feltétlenül a mentális állapot hanyatlásával, emellett számos módszer létezik arra, hogy mentális egészségünket a lehető legtovább megőrizzük. A mentális állapotot befolyásoló időskori elváltozások – pl. a memóriaproblémák – egy része az életmóddal

is összefügg, ezért életmód-változtatással e problémák kialakulása késleltethető, az életminőségre gyakorolt hatásai enyhíthetők.

MENTÁLIS PROBLÉMÁKRA HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐK

Bizonyos körülmények fennállásakor az időskori mentális problémák korábban és súlyosabb formában jelentkezhetnek. Ezek egy része bármely életkorban fokozza a mentális betegségek kockázatát, míg mások az idősök speciális életkörülményeiből adódnak. Melyek a legfontosabbak?

- Alkohol- és gyógyszerabúzus. Időseknél gondolni kell a vényköteles gyógyszerek okozta abúzusra vagy függőségre is, annál is inkább, mert az idős embernek többféle szakorvos egymás hatásait is befolysoló gyógyszereket írhat fel.
- Jelentős környezetváltozás. Pl. amikor az idős ember a gyermekei családjához vagy idősotthonba költözik.
- Szeretett személy elvesztése. Pl. amikor az idős ember megözvegyül.
- Krónikus betegségek fennállása. Idős korban gyakoribb pl. a rákbetegség vagy szív- és érrendszeri probléma.
- A fizikális állapot hanyatlása. Ez részben a fizikai aktivitás csökkenésén keresztül ronthatja a mentális állapotot.
- Nem megfelelő táplálkozás. Gyakran az étvágytalansággal kialakult ördögi kör révén vezet testi leromláshoz, ezen keresztül mentális problémákhoz.



A tartósan fennálló magas vérnyomás és magas koleszterinszint, valamint a cukorbetegség nemcsak szív- és érrendszeri betegségekre, hanem demenciára is hajlamosít

TENNIVALÓK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT

Az idősödés előrehaladtával az agy térfogata csökken, működése meglassul, az idegsejtek és a közöttük lévő összeköttetések száma megfogyatkozik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az idős emberek agya már ne lenne képes új összeköttetések kialakítására, és hogy az elpusztult idegsejtek feladatait ne vehetnék át más neuronok.



A szorongó, depressziós, kimerült vagy kialvatlan idősök rosszabbul teljesítenek az agyi funkciókat mérő teszteken

- Válasszon szellemileg serkentő elfoglaltságokat! Az agyi tevékenységek elősegítik, hogy az idegsejtek között új összeköttetések alakuljanak ki, akár új neuronok is képződjenek. Ezt a folyamatot az idegrendszer rugalmasságaként, alkalmazkodóképességként szokás emlegetni, mely segít megőrizni a sejtek működését és védelmet nyújt a sejtpusztulással szemben. Jó mentális „torna” az olvasás, a keresztretjvíny-fejtés, matematikai problémák megoldása. A tévénézés kétélű fegyver, mivel napi több órában már inkább negatívan hat a mentális egészségre. Ezenkívül hasznos lehet minden olyan tevékenység, amely a jobb- és balkezes agyi reprezentációjával függ össze, mint pl. a rajzolás vagy a kézműves elfoglaltságok.

- Őrizze meg fizikai aktivitását! Ha dolgoznak az izmok, dolgozik az agy is. A rendszeres testmozgás következtében megnő az agyat friss vérrel ellátó apró erek száma. Az aktív életmód serkentőleg hat új idegsejtek képződésére és az ezeket egymáshoz kapcsoló összeköttetések (szinapszisek) létrejöttére. A fizikai aktivitás csökkenti

a vérnyomást, javítja a koleszterinszintet, segít a vércukoregyensúly fenntartásában, enyhíti a mentális stresszt.

- Ügyeljen az egészséges étrendre! A mentális egészség szempontjából elsősorban az ún. mediterrán étrendet tartják követendőnek, mely nagy mennyiségben tartalmaz gyümölcsöket, zöldségféléket, növényi eredetű fehérjéket, dióféléket, halat, telítetlen zsírsavakat. Ilyen diéta mellett ritkábban alakul ki értelmi hanyatlás és demencia. Az egyes alkotóelemek közül nagy jelentőséget tulajdonítanak a legnagyobb mennyiségben a halolajokban és egyes növényi olajokban (pl. lenmagolaj) található ún. ómega-3 zsírsavaknak, melyek korábbi vizsgálatokban eredményesnek bizonyultak a mentális hanyatlás késleltetésében.

- Ellenőriztesse vérnyomását, vércukor- és koleszterinszintjét! A középkorúak magas vérnyomása idősebb korban fokozza a mentális problémák előfordulásának esélyét. A vérnyomás normális tartományban tartásának legjobb módja, ha ügyel a normális testsúlyra, sokat mozog, csökkenti vagy kiiktatja az alkoholfogyasztást, lehetőség szerint kerüli a stresszhelyzeteket és egészségesen étkezik. A „rossz” koleszterin szintjének emelkedése ugyancsak demenciára hajlamosíthat. A normális koleszterinszint megfelelő étrenddel, testsúlykontrollal, a dohányzás elhagyásával biztosítható, súlyosabb esetekben szükség lehet koleszterincsökkentő (sztatin) szedésére is. A cukorbetegség a demencia fontos kockázati tényezője. A normális vércukorszint biztosításáért sokat tehet egészséges táplálkozással, rendszeres testmozgással és a normális testsúly fenntartásával, szükség esetén vércukorszintet csökkentő gyógyszerek szedésével.

- Fontolják meg orvosával kis dózisú aszpirin szedését! Vannak arra utaló kutatások, hogy kis dózisú aszpirin rendszeres szedésével csökkenthető a demencia kialakulásának esélye. Kérdezze meg orvosát,

hogy az ön esetében célravezető lenne-e az aszpirinszedés megkezdése.

- Kerülje a dohányzást és az alkoholfogyasztást! A dohányzás elsősorban az érendszere gyakorolt negatív hatásai révén vezethet az agyi funkciók csökkenéséhez. A dohányzás minden formája káros, így a vízipipa és az elektromos cigaretta is. A nagy mennyiségű alkoholfogyasztást – egyéb káros hatásai mellett – ugyancsak az idős kori mentális problémák rizikófaktorai között tartják számon. Legjobb teljes mértékben tartózkodni a szeszes italok fogyasztásától, de ha teljes absztinenciát nem is sikerül elérni, az elfogyasztott alkohol mennyiségét a lehető legalacsonyabb szintre kell szorítani.

- Figyeljen érzéseire! Azok az időskorúak teljesítenek gyengébben az agyi funkciókat mérő teszteken, akiknél szorongás, depresszió, alvászavar vagy kimerültség is fennáll. A mentális egészség nem azt jelenti, hogy mindig kiegyensúlyozottak és vidámak vagyunk, de aggodalomra ad okot, ha a hangulati nyomottság vagy egyéb mentális probléma tartósan, élethelyzettől függetlenül fennáll. Ilyenkor mindig célszerű kikérni orvos tanácsát.

- Ne zárkózzon be, maradjon kapcsolatban ismerőseivel, barátaival és családjával! A magányosság, elszigeteltség érzése is rontja a mentális egészséget. Tartsa a kapcsolatot azokkal az emberekkel, akikkel szívesen van együtt. Még soha nem volt olyan könnyű elérni a másik embert, mint ma, a modern technika segítségével, de semmi sem pótolhatja a személyes találkozásokat, beszélgetéseket, kirándulásokat vagy más közös programokat.

- Védje a fejét a sérülésektől! A fejsérüléseket is összefüggésbe hozták az idős kori mentális problémák gyakoribb előfordulásával. Lehetőleg ne menjen bele sérülésveszélyes helyzetekbe, vagy ha ez elkerülhetetlen, viseljen védősisakot.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.