

Υγεία

«Το σώμα μας είναι ο ναός της ψυχής μας»

Η ψυχική υγεία των πλικιωμένων στην Ελλάδα του μνημονίου

Σε μια εποχή βαθύτατης οικονομικής κρίσης, με την ψυχική υγεία να κλονίζεται, τις αυτοκτονίες να αυξάνονται με απίστευτους ρυθμούς και τους ανθρώπους να έχουν ανάγκη ψυχολογικής υποστήριξης όσο ποτέ άλλοτε, οι ειδικοί κάνουν λόγο για μία παγκόσμια επιδημία ψυχικών διαταραχών, επικαλούμενοι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Η συνεχιζόμενη οικονομική κρίση λοιπόν, σε συνδυασμό με το αβέβαιο μέλλον και τη γενικευμένη ανασφάλεια, αυξάνει δραματικά τους δείκτες κατάθλιψης και στον ελληνικό πληθυσμό και παράλληλα απειλεί τη σωματική του υγεία, επισημαίνοντας οι επιστήμονες. Στη χώρα μας υπολογίζεται ότι το 25% των ανδρών και το 33% των γυναικών (περίπου 850.000 Έλληνες και 1,1 εκατ. Ελληνίδες) πάσχουν από ήπια έως σοβαρή κατάθλιψη.

Η οικονομική κρίση αποτελεί στις μέρες μας την κύρια αιτία αύξησης των κρουσμάτων κατάθλιψης, σε παγκόσμιο επίπεδο. Εκτιμάται ότι η νόσος επηρέαζει 350 εκατομμύρια ανθρώπους και σύμφωνα με τα αποτελέσματα παγκόσμιας έρευνας για την ψυχική υγεία, που διεξήχθη πρόσφατα σε 17 χώρες, περίπου 1 στα 20 άτομα ανέφερε ότι είχε ένα επεισόδιο κατάθλιψης τον προηγούμενο χρόνο.

Η νόσος μπορεί να προσβάλλει άτομα από όλα τα κοινωνικά στρώματα και σε ορισμένες βαριές περιπτώσεις είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αυτοκτονία, επισημαίνοντας οι ειδικοί. Κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο κάνονται περίπου 1 εκατομμύριο ζωές εξαιτίας των αυτοκτονιών, γεγονός που μεταφέρεται σε περίπου 3.000 θανάτους σε καθημερινή βάση. Και να φανταστεί κανείς ότι η κατάθλιψη είναι μία μόνο από τις ψυχικές διαταραχές.

Σε αντίθετη τροχιά με όλα τα παραπάνω η είδηση που αποτυπώνει όχι μόνο τον οδυνηρό φαύλο κύκλο στον οποίο έχει περιπέσει η χώρα, αλλά και μέρους των βαθύτερων αιτίων που μας έφεραν ως εδώ.

Στη χώρα μας, σύμφωνα με πανεπιστημιακές μελέτες, το ποσοστό των πασχόντων από κατάθλιψη που αναζητούν βοήθεια, είναι λιγότερο από το 50%!

Η ψυχική υγεία αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο και δεν εστιάζεται μόνο στην απουσία της ψυχικής νόσου αλλά στην ισορροπία μεταξύ σώματος, ψυχής και πνεύματος. Τα ψυχικά άτομα μπορούν να αντλούν ικανοποίηση από τον εαυτό τους, να διακατέχονται από αισθηματική πληρότητα και ευφορία, να διαθέτουν μια ρεαλιστική αντίληψη της πραγματικότητας και να μπορούν να επιλύουν τα προβλήματα της ζωής που προκύπτουν.

Η ψυχική νόσος αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα

και αναφέρεται στις διαταραχές της σκέψης, της συνείδησης, του συναισθήματος, της επικοινωνίας και της συμπεριφοράς. Παρατηρείται έλλειψη προσαρμοστικότητας, δυσκολία στη σύναψη και διατήρηση διαπροσωπικών σχέσεων μέχρι και απώλεια επαφής με την πραγματικότητα.

Σύμφωνα με έρευνες, αυτή τη στιγμή περίπου ένας στους δέκα κατοίκους αυτού του πλανήτη αντιμετωπίζει κάποια ψυχική διαταραχή ελαφριάς, μέτριας ή βαριάς μορφής. Οι πιο συχνά εμφανιζόμενες διαταραχές είναι αυτές που σχετίζονται με καταθλιπτικά συμπτώματα και άγχος.

Οι ψυχικές διαταραχές των πλικιωμένων οφείλονται σε ψυχοκοινωνικούς, οργανικούς, βιοχημικούς και συναισθη-



ματικούς παράγοντες που επέρχονται με τη γήρας και εκδηλώνονται με τη μορφή άτυπων ή τυπικών ψυχιατρικών παθήσεων καθ' όλη τη διάρκεια του γηράτος.

Οι κυριότερες ψυχικές διαταραχές των πλικιωμένων σχετίζονται με τις διαταραχές συναισθήματος με εξέχουσα τη κατάθλιψη και τα Οργανικά Ψυχοσύνδρομα – Οργανικές Ψυχώσεις με την γεροντική άνοια και τη νόσο Alzheimer να εμφανίζουν τη μεγαλύτερη νοσηρότητα.

Ο πλικιωμένος μπορεί να εμφανίζει πέρα από απώλεια του ενδιαφέροντος, καταθλιπτική διάθεση σχεδόν κάθε νημέρα. Μπορεί να εμφανίζει την ακόλουθη εικόνα:

1) Έχει μειωμένα κίνητρα για συμπεριφορές υγείας: καπνίζει ή/και δεν κάνει σωματική άσκηση.

2) Η διατροφή του δεν είναι η ενδεδειγμένη.

3) Αισθάνεται κοινωνικά απομονωμένος.

4) Έχει χρόνιο άγχος για την επιβίωση του/της.

5) Έχει χαμηλή αντίληψη συναισθηματικής υποστήριξης από τους οικείους του.

6) Έχει δυσλειτουργικούς μηχανισμούς άμυνας στο πρόβλημα της υγείας του (π.χ. άρνηση αποδοχής της κατάστασης της υγείας του).

7) Δεν συμπορφώνεται στις οδηγίες του γιατρού.

8) Πάσχει από ανορεξία, απώλεια βάρους και μειωμένη ενέργεια.

9) Μπορεί να εμφανίζει συμπτώματα διαταραχής πανικού ή άγχους.

Η κατάθλιψη δεν είναι χαρακτηριστικό των πλικιωμένων και δεν θα πρέπει να θεωρείται ψυσιολογική μία καταθλιπτική αντίδραση σε αυτή την πλικία. Το μεγαλύτερο ποσοστό των πλικιωμένων προσαρμόζεται με επιτυχία στις μεταβολές που συμβαίνουν όταν εισέρχονται σε αυτό το στάδιο της ζωής. Έτσι, συμπτώματα όπως η μειώση των κοινωνικών επαφών και δραστηριοτήτων, η ελάττωση λήψης πρωτοβουλιών, το άγχος και η ανησυχία δεν είναι ψυσικά επακόλουθα της γήρανσης, αλλά σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να αντιπροσωπεύουν την παρουσία κατάθλιψης.

Οι πλικιωμένοι που είναι κοινωνικά απομονωμένοι, έχουν 26% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου συγκριτικά με τους συνομπλικούς τους που έχουν πλούσια

κοινωνική ζωή. Εκτιμάται ότι ο κίνδυνος αυτός απορρέει από το γεγονός ότι όταν ένας πλικιωμένος ζει απομονωμένος, δεν έχει κάποιον να φροντίσει για τη σωστή διατροφή του, για να πάρει το φάρμακό του ή για να τον βοηθήσει σε μια επείγουσα περίπτωση.

Γι' αυτό επισημαίνεται ότι ακόμα και όταν οι πλικιωμένοι έχουν επιλέξει να ζουν μόνοι, δηλαδή ευχαριστούνται τη μοναξιά τους, πρέπει να έχουν περιοδική επαφή με κάποιους ανθρώπους, που θα τους συμβούλεύουν και θα τους υποστηρίζουν. Η περιορισμένη επαφή κάποιου με την οικογένειά του, με φίλους, με τη γειτονία, με διάφορες οργανώσεις και γενικότερα με την κοινωνία, θεωρείται κοινωνική απομόνωση και σχετίζεται, αλλά δεν ταυτίζεται με τη μοναξιά. Σύμφωνα με την μελέτη, το μεγαλύτερο ποσοστό θυντιμότητας αφορούσε αυτούς που ταυτόχρονα βιώνουν μοναξιά και κοινωνική απομόνωση.

Οι ψυχικές παθήσεις δεν πρέπει να προκαλούν φόβο στο κοινωνικό σύνολο. Η ψυχική ασθένεια δεν αποτελεί στιγμια και δεν πρέπει να καλλιεργεί συναισθήματα ντροπής και να προωθεί το κοινωνικό αποκλεισμό. Απαραίτητη θεωρείται η ενεργοποίηση όλων των εμπλεκμένων φορέων στην πρόληψη της νόσου και στην έγκαιρη αντιμετώπιση των ψυχικά πασχόντων. Το υποκειμενικό αίσθημα της μοναξιάς, όσο και η αντικειμενική κατάσταση της κοινωνικής απομόνωσης αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Όμως, ενώ η σχέση μεταξύ μοναξιάς και πρόωρου θανάτου αφορά κατά βάση όσους ανθρώπους έχουν σωματική ή ψυχική προβλήματα, στην περίπτωση της κοινωνικής απομόνωσης αυξάνει ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου ανεξάρτητα από την σωματική και ψυχική υγεία κάποιου.

Οι ψυχικές παθήσεις δεν πρέπει να προκαλούν φόβο στο κοινωνικό σύνολο. Η ψυχική ασθένεια δεν αποτελεί στιγμια και δεν πρέπει να καλλιεργεί συναισθήματα ντροπής και να προωθεί το κοινωνικό αποκλεισμό. Απαραίτητη θεωρείται η ενεργοποίηση όλων των εμπλεκμένων φορέων στην πρόληψη της νόσου και στην έγκαιρη αντιμετώπιση των ψυχικά πασχόντων. Το υποκειμενικό αίσθημα της μοναξιάς, όσο και η αντικειμενική κατάσταση της κοινωνικής απομόνωσης αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Όμως, ενώ η σχέση μεταξύ μοναξιάς και πρόωρου θανάτου αφορά κατά βάση όσους ανθρώπους έχουν σωματική ή ψυχική προβλήματα, στην περίπτωση της κοινωνικής απομόνωσης αυξάνει ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου.

Μια ώρα περπάτημα την πέρα, το εγκεφαλικό το κάνει πέρα

Την ευεργετική επίδραση που έχει το περπάτημα στους πλικιωμένους τονίζει μια ακόμη έρευνα του University College του Λονδίνου, που δημοσιεύτηκε στο αμερικανικό περιοδικό «Stroke» (Έγκεφαλικό). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης σε 3.500 άτομα πλικίας 60 έως 8