

Na depresję cierpi aż 15–30 % osób powyżej 65 roku życia

6 sierpnia 2019

Trzech na dziesięciu Polaków w wieku powyżej 80 lat mówi o odczuwanej samotności, co dziesiąty stwierdza, że zawsze lub bardzo często czuje się samotnie, a na depresję cierpi aż 15–30 proc. osób w wieku powyżej 65 roku życia – wskazuje badanie „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+” zrealizowane dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przez ARC Rynek i Opinia. I choć dzięki nowoczesnej medycynie wzrasta długość życia i poprawia się jego jakość, to seniorzy borykają się z poważnym problemem, który nie pozwala im w pełni się tym cieszyć.

Psychologowie tłumaczą, że w tej chwili coraz rzadziej można spotkać domy wielopokoleniowe. Młode małżeństwa często mieszkają daleko od swoich rodziców i teściów, co znacznie utrudnia utrzymywanie bliskich relacji ze starszymi. Seniorzy często więc zmagają się z poczuciem bezczynności, nieprzydatności, a to bywa początkiem stanów zniechęcenia, apatii czy depresji. By do tego nie dopuścić, potrzebne jest solidarne działanie całej rodziny.

– W dzisiejszych czasach seniorzy mają dużą trudność w odnalezieniu się w strukturze w rodzinie, ponieważ nie jest obecny tradycyjny model rodziny, gdzie dziadkowie żyją razem ze swoimi dziećmi i wnukami. To oznacza destabilizację rodzin. Dziadkowie często mieszkają sami, bo ich dzieci i wnukowie mieszkają w innych miastach bądź krajach. W całej tej sytuacji seniorzy są zagubieni, samotni i potrzebują pomocy, o którą nie potrafią prosić, nawet swoich dzieci – mówi agencji Newseria Paulina Polek, psycholog.

Źródeł poczucia wykluczenia jest bardzo dużo. Większość związana jest ze zmianami, jakie zachodzą w życiu – przejście na emeryturę czy utrata bliskich to często rewolucja i powód,

by czuć się odizolowanym. Do odczucia samotności w dużym stopniu przyczyniają się również choroby. Im bardziej wpływają one na samodzielność, tym większe jest zagrożenie samotnością. Ból, ograniczenia ruchowe, problemy z pamięcią i słuchem mogą zniechęć do spotkań z innymi lub wręcz pozbawiają takiej możliwości.

– Seniorzy często chorują na depresję, co powoduje, że ich stan zdrowia pogarsza się i w późniejszym czasie będą oni wymagać już stałej opieki przede wszystkim swoich dzieci, podczas gdy ich relacje przez ten czas, kiedy seniorzy byli samodzielni, zdążyły się już poluzować – mówi Paulina Polek.

Człowiek jest istotą społeczną, dlatego bliskość z innymi ludźmi jest niezbędna, a osoby w podeszłym wieku szczególnie potrzebują tego kontaktu. Główną przyczyną poczucia ich samotności jest bowiem przekonanie, że są już nikomu niepotrzebni.

– Pielęgnacja więzi rodzinnych polega głównie na tym, aby seniorzy przekazywali swoją mądrość życiową wnukom. To może zaprocentować tym, że one w przyszłości będą przekazywać tę wiedzę swoim dzieciom. Dzięki temu te relacje, mimo że rozjeżdżamy się po świecie, będą nadal podtrzymywane i kontakt nie będzie ograniczał się tylko do telefonu bądź wiadomości, tylko częstsze będą spotkania. Ten czas nie będzie marnowany na jakieś puste spotkania, tylko na takie intensywne przeżywanie wspólnego czasu razem – mówi Paulina Polek.

Dobrym rozwiązaniem jest to, by starsze osoby zajęły w rodzinie miejsce opiekunów najmłodszego pokolenia. Jest to niezwykle ważne, zarówno dla dziecka, jak i dla osoby starszej.

– Chodzi o to, aby wykonywać pewne rzeczy razem, nie tylko spożywać razem posiłek, lecz także go przygotowywać. Wtedy cały proces tworzenia więzi można zaobserwować od początku, kiedy babcia, rodzic uczy dziecko po kolei pewnych czynności,

wtedy nawiązuje się rozmowa i jest czas na wyrażenie swoich opinii, emocji i wymienienie się poglądami – mówi Paulina Polek.

Relacje w rodzinie powinny być odpowiednio zrównoważone tak, by każdy miał swoją przestrzeń życiową, ale by jednocześnie nikt nie czuł się samotny, opuszczony czy porzucony. Osiągnięcie takiego złotego środka jest możliwe przede wszystkim dzięki rozmowie. Każda strona powinna jasno określić, czego oczekuje, a jeśli oczekiwania nie są do końca zbieżne, warto popracować nad satysfakcjonującym kompromisem.

– Ważne jest to, aby dzieci częściej podkreślały rolę seniora w życiu całej rodziny, prosiły o radę, jeżeli jest taka możliwość, chciały, aby senior brał udział w podejmowaniu ważnych dla rodziny decyzji, żeby nie był odsunięty na dalszy plan. Sam fakt poproszenia o opinię dla seniora jest bardzo ważny, bo seniorzy czują wtedy, że ich doświadczenie życiowe komuś może się przydać i jest to dla nich cenne – mówi Paulina Polek.

Psychologowie tłumaczą, że często wydaje nam się, że wiemy, co jest dobre dla naszych babć i dziadków, dlatego też nie pytamy ich o zdanie. To duży błąd, bo zanim z góry o czymś za nich zdecydujemy, powinniśmy zawsze dać im wybór.

– Dziś należy cierpliwie prowadzić dialog, dać czas na odpowiedź, zastanowienie i nie wymuszać odpowiedzi. Może się zdarzyć odpowiedź negatywna i też należy ją zaakceptować, nie brać jej personalnie do siebie. Każdy z nas ma prawo wyrazić swoją opinię i to jest najważniejsze, niezależnie od tego, czy się ma 5, 25, 50 czy 95 lat – mówi Paulina Polek.

Opieka nad seniorem to trudny temat dla całej rodziny, niemniej jednak można w tej sprawie współpracować z grupą wsparcia. W takich miejscach różni ludzie wymieniają się własnymi przeżyciami i rozterkami, na przykład związanymi z tym, że często z przyczyn niezależnych od siebie muszą oddać

bliską im starszą osobą do domu opieki.

– Często rodziny borykają się z tym, że nie są w stanie zaspokoić potrzeb seniora, np. lokalowych czy medycznych, i to jest główny powód, dla którego są zmuszeni do takiego działania. Seniorzy decydują się na taki krok, ponieważ rozumieją to, że rodzina nie jest w stanie zaspokoić ich podstawowych potrzeb. Jednak jest to bardzo trudne zarówno dla jednej, jak i drugiej strony. Relacje między seniorem a rodziną w tym czasie w ośrodku przebiegają różnie. Często rodziny patrzą na to, jak czas zabiera im najbliższą osobę i ilość negatywnych emocji, bezradność powodują, że nie radzą sobie ze swoimi emocjami i mają trudność z odnalezieniem się w nowej sytuacji – mówi Paulina Polek.

O ile starsza osoba ma taką możliwość, warto zaproponować jej uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach poza domem. Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz inne organizacje pozarządowe oferują pełen wachlarz zajęć edukacyjnych i ruchowych, podczas których seniorzy mogą nawiązać liczne kontakty z osobami w podobnej sytuacji. Wzajemnie wspieranie się i wspólne spędzanie czasu wpływa pozytywnie na ich nastrój i samopoczucie.

Źródło: Newseria.pl