

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Ποιες είναι οι πιο συχνές καταστάσεις ψυχικής υγείας.
- Πώς να αποτρέψετε τις κοινές καταστάσεις ψυχικής υγείας.
- Πώς να διαχειριστείτε τις κοινές καταστάσεις ψυχικής υγείας.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

Η ψυχική ασθένεια αναφέρεται σε μια ομάδα καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, που επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις εμπειρίες μας. Είναι μια πάθηση που προκαλείται από διάφορους παράγοντες, όπως η γενετική, η προσωπικότητα, το στρες και η χημεία του εγκεφάλου. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν απώλεια κινήτρων και ενέργειας, αλλαγμένες συνήθειες ύπνου, επίμονες αλλαγές στη διάθεση, διαταραχές στη σκέψη ή την αντίληψη ή συντριπτικές εμμονές ή φόβους. Μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις ή την ικανότητα ενός ατόμου να ολοκληρώσει τις καθημερινές του εργασίες.

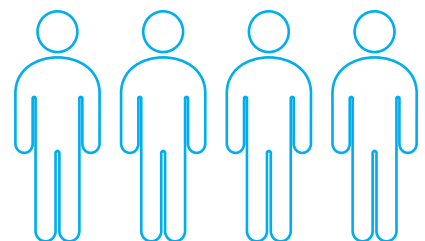


ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ;

Ενώ οι περισσότερες ψυχικές ασθένειες κάνουν την εμφάνισή τους στην παιδική ηλικία ή την εφηβεία, οι ηλικιωμένοι είναι μοναδικά ευάλωτοι στο να υποφέρουν από αρνητικά αποτελέσματα που σχετίζονται με ψυχικές ασθένειες. Είναι πιο πιθανό να βιώσουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους, όπως επιδείνωση της σωματικής υγείας με αποτέλεσμα να μετακομίζουν σε οίκο μακροχρόνιας φροντίδας ή οίκο ευγηρίας ή λόγω απώλειας ενός αγαπημένου τους προσώπου και είναι λιγότερο πιθανό να συνδεθούν με άλλους στην κοινότητα. Στην πραγματικότητα, εκτιμάται ότι το 19% έως το 24% των ηλικιωμένων Καναδών βιώνουν κάποιο βαθμό κοινωνικής απομόνωσης που μπορεί να τους θέσει σε αυξημένο κίνδυνο μοναξιάς και ζητημάτων ψυχικής υγείας.



Πάνω από το 19% των ηλικιωμένων Καναδών βιώνουν κάποιο βαθμό κοινωνικής απομόνωσης





Παραμείνετε κοινωνικά
συνδεδεμένοι και
ενεργοί στην κοινότητα



Ασχοληθείτε με ουσιαστικές
δραστηριότητες



Διαχειριστείτε τις χρόνιες
παθήσεις υγείας σας



Παραμείνετε σωματικά
δραστήριοι



Υιοθετήστε μια υγιεινή
διατροφή



Διατηρήστε ένα τακτικό
πρόγραμμα ύπνου

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα ψυχικής υγείας, θα πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ενός παρόχου πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΚΟΙΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ;

Οι ηλικιωμένοι διατρέχουν κίνδυνο για ποικίλες καταστάσεις ψυχικής υγείας. Ωστόσο, μερικές είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους παρά σε άλλους. Οι κοινές καταστάσεις ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους που επισημαίνονται σε αυτό το φυλλάδιο είναι:



1. Κατάθλιψη



2. Άγχος



3. Παραλήρημα



4. Εθιστικές διαταραχές



5. Αυτοκτονία

1. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να νιώθεις θλίψη. Είναι μια σοβαρή ιατρική ασθένεια που προκαλεί επίμονα χαμηλή διάθεση και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που το άτομο απολάμβανε στο παρελθόν, προκαλώντας συναισθηματικά και σωματικά προβλήματα που μειώνουν την ικανότητα του ατόμου να λειτουργήσει στην κοινωνική και επαγγελματική του ζωή. Αν και μπορεί να έχει πολλά κοινά συμπτώματα με τη θλίψη, η κατάθλιψη δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι μπορούν να ξεπεράσουν μόνοι τους χωρίς θεραπεία.

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τη σωματική λειτουργία ενός ατόμου. Μερικά κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι:

- Αίσθημα λύπης, μοναξιάς ή άγχους
- Αισθήματα ενοχής ή λύπης
- Απώλεια ευχαρίστησης από αγαπημένα πράγματα ή δραστηριότητες
- Προβλήματα ύπνου
- Δυσκολία στη σκέψη ή στη συγκέντρωση
- Μειωμένη ενέργεια και πιο συχνό αίσθημα κόπωσης
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες ή στο βάρος
- Αίσθημα ότι το άτομο αποτελεί βάρος για τους άλλους
- Απώλεια νοήματος στη ζωή
- Συχνά παράπονα για πόνο και ιατρικές επισκέψεις

ΠΩΣ ΞΕΡΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Εάν εμφανίζετε αυτά τα συμπτώματα για περισσότερες από δύο εβδομάδες, ενδέχεται να έχετε κατάθλιψη. Αυτή η διάθεση μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές συμπεριφοράς, όπως η αργή ομιλία και η αργή κίνηση, η απομάκρυνση από τους ανθρώπους, η εγκατάλειψη των χόμπι, η μειωμένη αυτοφροντίδα ή οι ψυχολογικές αλλαγές, όπως η απελπισία και οι αρνητικές σκέψεις.

Η συζήτηση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας με τον πάροχο πρωτοβάθμιας φροντίδας μπορεί να τον βοηθήσει να κατανοήσει τι συμβαίνει στη ζωή σας. Μπορεί να κάνει κάποιες εξετάσεις για να αποκλείσει άλλες αιτίες των συμπτωμάτων.

ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε ανά πάσα στιγμή. Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα λόγω των σωματικών αλλαγών και του τρόπου ζωής που μπορεί να προκαλέσουν σε κάποιους αίσθημα άγχους και χαμένη αίσθηση της ανεξαρτησίας. Μερικοί κοινοί παράγοντες κινδύνου για κατάθλιψη στους ηλικιωμένους είναι οι ακόλουθοι:

- Είναι γυναίκες
- Βιώνουν πόνο
- Έχουν χηρέψει ή έχουν πάρει διαζύγιο
- Είχαν κατάθλιψη στο παρελθόν
- Έχουν υποστεί εγκεφαλικές αλλαγές λόγω αγγειακών προβλημάτων
- Έχουν μια σημαντική σωματική και χρόνια ασθένεια με αναπηρία
- Λαμβάνουν περισσότερα από πέντε φάρμακα
- Η υπερβολική χρήση αλκοόλ
- Είναι κοινωνικά μειονεκτούντες και έχουν χαμηλή κοινωνική υποστήριξη
- Έχουν βιώσει πρόσφατο πένθος
- Μετακομίζουν από το σπίτι σε άλλο μέρος, όπως οίκο ευγηρίας ή οίκο μακροχρόνιας φροντίδας



- Μετακομίζουν από το σπίτι σε άλλο μέρος, όπως οίκο ευγηρίας ή οίκο μακροχρόνιας φροντίδας
- Έχουν βιώσει ανεπιθύμητα γεγονότα στη ζωή
- Έχουν χρόνια στρες που προκαλείται από προβλήματα υγείας, οικογενειακά ή συζυγικά προβλήματα
- Βιώνουν κοινωνική απομόνωση και μοναξιά
- Έχουν επίμονες δυσκολίες ύπνου



ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Η κατάθλιψη απαιτεί συνεχή διαχείριση. Συνήθως δεν βελτιώνεται χωρίς υποστήριξη από έναν επαγγελματία υγείας. Ο πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης μπορεί να πραγματοποιήσει εξετάσεις για να αποκλείσει ιατρικά αίτια που συμβάλλουν στην κατάθλιψη και ενδέχεται να συστήσει θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία ή συνδυασμό των δύο. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ψυχιάτρου ή άλλου επαγγελματία ψυχικής υγείας.



Η διαχείριση της κατάθλιψης είναι πολύ δύσκολη. Εκτός από την ιατρική περίθαλψη, θα ωφεληθείτε από την μείωση του στρες και την αναζήτηση υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους σας.

2. ΑΓΧΟΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

Καθώς μεγαλώνουμε, συχνά βιώνουμε πολλές αλλαγές στη ζωή σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε αγχωμένοι σε αυτές τις καταστάσεις, αλλά εάν το άγχος και οι φόβοι σας επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητά σας, ενδέχεται να έχετε άγχος και να επωφεληθείτε από την υποστήριξη ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας.



ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Αυτός είναι ο πιο κοινός τύπος αγχώδους διαταραχής για τους ηλικιωμένους. Αναγκάζει τους ανθρώπους να ανησυχούν υπερβολικά για καθημερινές καταστάσεις και γεγονότα. Η κατάσταση συνήθως διαρκεί τουλάχιστον έξι μήνες και μπορεί να προκαλέσει ανησυχία, κόπωση, μυϊκή ένταση και αϋπνία ή προβλήματα στον ύπνο.



ΦΟΒΙΕΣ

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, αλλά όταν παρεμβαίνει στην καθημερινή μας ζωή, μπορεί να γίνει φοβία και να θεωρηθεί πάθηση. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι φοβιών, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής φοβίας, που κάνει τους ανθρώπους να φοβούνται τις κοινωνικές καταστάσεις, καθώς και πιο συγκεκριμένες φοβίες όπως ο φόβος των αεροπορικών πτήσεων, τα μικρόβια και η έξοδος από το σπίτι. Η πιο κοινή φοβία στους ηλικιωμένους είναι ο φόβος της πτώσης.

ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΑΓΧΟΣ;

Διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξετε μια αγχώδη διαταραχή εάν:

- Είστε γυναίκα
- Δεν έχετε κοινωνική υποστήριξη
- Είχατε προηγούμενη διάγνωση άγχους
- Έχετε μια ιατρική ή ψυχιατρική πάθηση
- Έχετε κακή υγεία
- Έχετε υποστεί πρόσφατο τραύμα



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ;

Ένα άτομο με άγχος μπορεί να εμφανίσει μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Ευερεθιστότητα
- Κόπωση
- Κακός ύπνος
- Έγνοια με προβλήματα υγείας
- Υπερβολική ανησυχία
- Αναζήτηση συνεχούς διαβεβαίωσης
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση και αποφυγή καταστάσεων
- Έντονες καταστάσεις φόβου και πανικού
- Παρουσιάζει νευρικότητα ή ταραζεται εύκολα
- Πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, αϋπνία, αίσθημα παλμών και



πόνος στο στήθος, εφίδρωση

ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

Εάν πιστεύετε ότι εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο έχει άγχος, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να μιλήσετε με τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης, ο οποίος μπορεί να πραγματοποιήσει εξετάσεις για να αποκλείσει ιατρικά αίτια που συμβάλλουν στο άγχος και να συστήσει θεραπεία. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία συνομιλίας, μείωση του άγχους, τεχνικές αντιμετώπισης, οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη, καθώς και φαρμακευτική αγωγή.



Εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή, η αλλαγή ορισμένων συμπεριφορών μπορεί να σας βοηθήσει να

διαχειριστείτε τα συμπτώματα του άγχους: μείωση της καφεΐνης, του καπνίσματος, της υπερκατανάλωσης τροφής, της πρόσληψης αλκοόλ και της λήψης ειδήσεων, καθώς και η τακτική άσκηση.

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τους φόβους σας με φίλους και μέλη της οικογένειας. Συζητήστε τι σας ανησυχεί και θέστε συγκεκριμένους στόχους για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συμπτώματα του άγχους.

Μπορείτε να μάθετε τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, ο διαλογισμός και ο παραμερισμός του χρόνου ανησυχίας.

3. ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ;

Το παραλήρημα είναι μια ξαφνική και προσωρινή διαταραχή στον εγκέφαλο που οδηγεί σε κυμαινόμενα προβλήματα με την προσοχή και την εγρήγορση, τη σκέψη και τη συμπεριφορά. Προκαλείται από ιατρικές καταστάσεις και φάρμακα που επηρεάζουν τον εγκέφαλο.

Οι ακόλουθοι παράγοντες μπορούν να συμβάλουν στο παραλήρημα:

- Λοιμώξεις
- Φαρμακευτικές παρενέργειες
- Αφυδάτωση ή υποσιτισμός και αλλαγές σε

ισορροπία αλατιού και νερού στο σώμα

- Δυσκοιλιότητα ή διάρροια
- Υπερβολική χρήση αλκοόλ ή καπνού ή σύνδρομο στέρησης
- Κακή εφαρμογή ακουστικών βαρηκοΐας ή γυαλιών
- Το να είσαι σε νέο ή άγνωστο περιβάλλον



ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ;

Τα άτομα είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από παραλήρημα εάν έχουν:

- Άνοια
- Κατάθλιψη
- Κάνει πρόσφατη εγχείρηση καρδιάς, ισχίου ή άλλη σοβαρή χειρουργική επέμβαση
- Ιστορικό με επεισόδια παραληρήματος
- Κακή όραση ή προβλήματα ακοής
- Ή είναι 65 ετών και άνω



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑΤΟΣ;

Υπάρχουν τρεις τύποι παραληρήματος: υπερδραστήριο, υποδραστικό και μικτό. Ένα άτομο με υποδραστικό παραλήρημα ενδέχεται να εμφανίσει μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Κινείται πολύ αργά ή δεν είναι πολύ δραστήριο.
- Δεν θέλει να περνάει χρόνο με άλλους.
- Κάνει παύση όταν μιλάει ή δεν μιλάει καθόλου.
- Φαίνεται νυσταγμένο.



Ένα άτομο με υπερδραστήριο παραλήρημα ενδέχεται να εμφανίσει μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Είναι ανήσυχο ή φοβισμένο.
- Είναι αγχωμένο.
- Επαναλαμβάνει πολλές φορές τις ίδιες κινήσεις.
- Βιώνει παραισθήσεις.
- Βιώνει αυταπάτες.



Με ένα μικτό παραλήρημα, ένα άτομο μπορεί να έχει συμπτώματα τόσο υπερδραστήριου όσο και υποδραστικού παραληρήματος κατά τη διάρκεια του ίδιου γενικευμένου επεισοδίου.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΛΗΡΗΜΑ;

Το παραλήρημα είναι ένα σημάδι ότι το σώμα και ο εγκέφαλος είναι άρρωστα. Εάν υπάρχει υποψία παραληρήματος, συνιστάται άμεση ιατρική φροντίδα.



- Το παραλήρημα αντιμετωπίζεται με τη θεραπεία της υποκείμενης αιτίας και τη διαχείριση των συμπτωμάτων με ή χωρίς χρήση πρόσθετων φαρμάκων.
- Στους περισσότερους ανθρώπους, το παραλήρημα μπορεί να εξαφανιστεί σε λίγες μέρες ή εβδομάδες και σε άλλες ενδέχεται να διαρκέσει περισσότερο, μερικές φορές μήνες.
- Είναι ευκολότερο και πιο γρήγορο να αντιμετωπιστεί το παραλήρημα όταν τα σημεία και τα συμπτώματα αναγνωρίζονται νωρίς, αλλά να θυμάστε ότι κάθε άτομο είναι διαφορετικό.

4. ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ;

Οι εθιστικές διαταραχές μπορεί να οδηγήσουν σε προβληματικά μοτίβα χρήσης ουσιών ή συμπεριφορών, όπως η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών και ο τζόγος που παρεμβαίνουν στη ζωή ενός ατόμου. Εάν ένα άτομο εμπλέκεται καταναγκαστικά με μια ουσία ή μια συμπεριφορά, παρά τις αρνητικές συνέπειες, ενδέχεται να έχει μια εθιστική διαταραχή.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΘΙΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ;

Υπάρχουν φυσικά, ψυχιατρικά, κοινωνικά και γνωστικά σημάδια με βάση τα οποία ένας ηλικιωμένος ενδέχεται να κάνει κατάχρηση ουσιών. Αυτά περιλαμβάνουν:



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

- Διαταραχές ύπνου
- Εναλλαγές διάθεσης
- Επίμονη ευερεθιστότητα
- Άγχος
- Κατάθλιψη



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

- Τρέμουλο
- Κακό συντονισμό
- Ανεξήγητους τραυματισμούς ή μώλωπες
- Υποσιτισμό
- Κακή υγιεινή και αυτοπαραμέληση
- Εξάρτηση



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

- Σύγχυση και αποπροσανατολισμό
- Διαταραχή μνήμης
- Υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ/ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Απόσυρση από συνήθεις δραστηριότητες
- Οικογενειακές δυσκολίες
- Πρώιμα αιτήματα για ανανέωση φαρμάκων

ΠΟΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ ΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ;

Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν συνήθως προβλήματα εθισμού που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ, το κάπνισμα και τα συνταγογραφούμενα φάρμακα. Η χρήση αλκοόλ είναι το πιο κοινό πρόβλημα στους ηλικιωμένους, και το 9% των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω καπνίζουν. Ωστόσο, οι γυναίκες συνήθως κάνουν κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων και οι άνδρες συνήθως κάνουν κατάχρηση αλκοόλ.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ;

Δεν υπάρχει ενιαία θεραπεία για τις εθιστικές διαταραχές.

Ωστόσο, η συμβουλευτική σε ατομικό, ομαδικό ή οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν τον εθισμό τους. Η συμβουλευτική συνήθως επικεντρώνεται στη χρήση μιας προσέγγισης μείωσης της βλάβης, η οποία δίνει έμφαση στη μείωση των κινδύνων και των βλαβών που συνδέονται με τη χρήση ουσιών παρά στη μείωση της ίδιας της χρήσης ουσιών. Το να λες σε κάποιον που έχει προβλήματα χρήσης ουσιών να σταματήσει τη χρήση συνήθως δεν είναι αποτελεσματική προσέγγιση.



Εάν φροντίζετε κάποιον που μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες με εθιστικές διαταραχές, μπορείτε να ακολουθήσετε μια προσέγγιση μείωσης της βλάβης για να διασφαλίσετε ότι είναι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Διασφάλιση της κάλυψης των βασικών αναγκών τους, όπως τροφή και στέγη.
- Το να τους βοηθάτε να μάθουν ασφαλέστερους τρόπους χρήσης της ουσίας.
- Το να εστιάζετε σε αυτό που θα έκανε τη ζωή καλύτερη για τον φίλο ή το μέλος της οικογένειάς σας, με βάση τους δικούς του στόχους.
- Σεβασμό της αυτονομίας και των επιλογών του ηλικιωμένου που είναι ικανός να πάρει τις δικές του αποφάσεις.

5. ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ;

Η αυτοκτονία είναι η πράξη της σκόπιμης πρόκλησης του ίδιου του θανάτου. Η αυτοκτονία μπορεί να συμβεί στον καθένα. Η αυτοκτονική συμπεριφορά μπορεί να είναι παρορμητική ή σχεδιασμένη.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΩΝΟΝΤΑΣ;

Οι άνθρωποι στρέφονται στην αυτοκτονία όταν έχουν χάσει την ελπίδα τους ή αισθάνονται αβοήθητοι. Συχνά δεν βλέπουν άλλον τρόπο να ανακουφίσουν τον πόνο τους. Αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν κάποιος έχει κατάθλιψη, όταν βρίσκεται σε κρίση ή αντιμετωπίζει σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, όταν έχει χάσει την αίσθηση του σκοπού ή του νοήματος στη ζωή ή όταν αισθάνεται αποκομμένος από τους άλλους.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΦΑΝΕΡΩΝΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ;



Προτού κάποιος στραφεί στην αυτοκτονία, συνήθως εμφανίζει προειδοποιητικά σημάδια.

Τα άτομα που έχουν τάσεις αυτοκτονίας ενδέχεται:

- Να παρουσιάζουν σημάδια διέγερσης, υψηλού άγχους, θυμού ή παρανοϊκής συμπεριφοράς
- Να δείχνουν μια ξαφνική αλλαγή στη διάθεση ή στη συμπεριφορά
- Να δείχνουν μια αίσθηση απελπισίας και ανικανότητας
- Να εκφράζουν την επιθυμία να πεθάνουν ή να τερματίσουν τη ζωή τους
- Να αυξήσουν τη χρήση ουσιών
- Να αποσυρθούν από την ενασχόληση με ανθρώπους και δραστηριότητες που απολάμβαναν στο παρελθόν

- Να βιώσουν αλλαγές στα μοτίβα ύπνου
- Να έχουν μειωμένη όρεξη
- Να χαρίζουν πολύτιμα αγαθά ή να κάνουν προετοιμασίες για τον θάνατό τους

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ;

Το να ρωτήσετε για σκέψεις αυτοκτονίας δεν θα αναγκάσει κάποιον να κάνει σκέψεις αυτοκτονίας ή να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας. Ακούστε και επαληθεύστε τον πόνο τους και προσφέρετε την υποστήριξή σας.



Εάν κάποιος που γνωρίζετε δείχνει σημάδια ότι μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία, θα πρέπει να τον μεταφέρετε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του πλησιέστερου νοσοκομείου.

Εάν το άτομο δεν θέλει να πάει στο νοσοκομείο ή αν δεν είστε σίγουροι αν αυτή είναι η σωστή ενέργεια από τη μεριά σας, ζητήστε βοήθεια από έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης το συντομότερο δυνατό.

Εάν το αγαπημένο σας πρόσωπο επιχειρεί ή πρόκειται να αποπειραθεί να αυτοκτονήσει και εσείς δεν κινδυνεύετε, μην το αφήσετε μόνο και καλέστε το 911.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ;

Η διασφάλιση της καλής φροντίδας και υποστήριξης της σωματικής και ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων μπορεί να είναι ένας ισχυρός προστατευτικός παράγοντας κατά της αυτοκτονίας. Επιπλέον, η διασφάλιση ότι παραμένουν κοινωνικά συνδεδεμένοι και ότι είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν στις αλλαγές μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αυτοκτονίας στους ηλικιωμένους.



Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε αντιμετωπίζει κατάθλιψη ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, αναζητήστε θεραπεία καθώς και προγράμματα που διδάσκουν τεχνικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων παραγόντων και των συντριπτικών συναισθημάτων.



ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

ΚΑΝΑΔΙΚΟΣ ΣΥΝΑΣΠΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Ο καναδικός συνασπισμός για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων μοιράζεται πληροφορίες, πόρους και συνδέσμους με άλλους οργανισμούς για την προώθηση της ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους.



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

Το ConnexOntario παρέχει δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες για τις υπηρεσίες υγείας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, ψυχικές ασθένειες ή/και τζόγο.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΤΟΡΟΝΤΟ

Η γραμμή βοήθειας για ηλικιωμένους του Τορόντο προσφέρει υποστηρικτική συμβουλευτική μέσω τηλεφώνου, αξιολογήσεις κινδύνου, αποκλιμάκωση κρίσεων και διαλογή σε κινητές ομάδες κρίσεων, συμπεριλαμβανομένης της Υπηρεσίας αντιμετώπισης κρίσεων για Ηλικιωμένους (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Το κέντρο εθισμού και ψυχικής υγείας παρέχει υπηρεσίες και εκπαίδευση για την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και εθισμού.



www.camh.ca



1-800-463-2338

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ GERSTEIN

Το κέντρο αντιμετώπισης κρίσεων Gerstein προσφέρει μια τηλεφωνική γραμμή αντιμετώπισης κρίσεων που είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα για να υποστηρίξει άτομα που αντιμετωπίζουν κρίση ψυχικής υγείας.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να προσεγγίσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση διατροφής καθώς μεγαλώνετε
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του παραληρήματος
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:



**Το ίδρυμα
Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN
Τροποποιήθηκε: 10/2022