# สุขภาพจิตผู้สูงอายุ
# เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

หลายครั้งพบว่ามีผู้ดูแลและคนใกล้ชิดมาปรึกษาถึงวิธีการรับมือและปรับตัวกับบุคลิกภาพของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในความเป็นจริงผู้ดูแลจำเป็นต้องทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายจากภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยด้วยโรคที่เป็นอยู่ ผู้สูงอายุบางคนอาจมีภาวะโรคซึมเศร้าแอบแฝงอยู่อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งผู้ดูแลและคนใกล้ชิดต้องหมั่นคอยสังเกตว่าลักษณะการแสดงออกแบบใด ที่เป็นสัญญาณน่าห่วงในเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

## สาเหตุที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ความจำแย่ลง การได้ยินลดลง สายตาแย่ลง มีข้อจำกัด ในการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น
2. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากความเสื่อมของสมองและระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม การเผชิญกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ
3. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การมีบทบาททางสังคมลดลงทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงในชีวิต รู้สึกว่าหมดความสำคัญในสังคม อยู่ในสภาวะที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว รวมไปถึงการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง เมื่อเกษียณอายุ หรือไม่สะดวกเดินทางเพราะปัญหาทางสุขภาพ
4. ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา รู้สึกเบื่อหน่ายในการรักษาที่ยืดเยื้อ ยุ่งยาก เจ็บตัว มีค่าใช้จ่ายที่สูง โดยที่มีผลการรักษาไม่หายขาด ผู้สูงอายุจึงไม่ยอมร่วมมือในการรักษา ทำให้อาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว ทนทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตแย่ลง

## ภาวะสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

อารมณ์แปรปรวนในผู้สูงอายุ คือ อาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็ว อาจมีหลากหลายอารมณ์ใน 1 วัน โดยอาจรู้สึกเศร้า รู้สึกมีความสุข หรืออาจร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ โดยการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้อาจเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ หรือเกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วย ความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ความผิดปกติของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต หรือแม้แต่โรคจิตเวชบางชนิด

ภาวะเครียด วิตกกังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ นอนไม่หลับ เหงา ว้าเหว่ ท้อแท้ ความวิตกกังวลอาจแสดงออกทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อมือเท้าเย็น ใจสั่น เหงื่อออกตามมือ เป็นต้น แสดงออกด้านพฤติกรรม เช่น จู้จี้ ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้งแยกตัวจากสังคม เก็บตัว กัดเล็บ กัดฟัน สูบบุหรี่ หรือ ดื่มเหล้าหนัก

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข หดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว มองโลกในแง่ร้าย ชอบอยู่เงียบๆ ตามลำพัง รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองว่าตนไม่มีคุณค่า บางรายมีอาการตรงกันข้าม หงุดหงิด โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเอง น้อยใจง่าย ทะเลาะกับลูกหลานบ่อยครั้ง อาการทาง จิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ นอนมากเกินปกติ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น เบื่ออาหาร ชอบพูดเรื่องเศร้าๆ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

## อาการแบบไหน ที่เข้าข่ายต้องดูแลใกล้ชิด

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป ได้แก่ การรับประทานอาหารผิดปกติ อาจจะรับประทานมากขึ้นกว่าเดิม ยิ่งไม่สบายใจก็ยิ่งรับประทานมาก หรือบางคนก็ตรงข้าม คือ รับประทานน้อยลง เบื่ออาหาร ซูบผอมลงทั้งๆ ที่ไม่มีปัญหาทางร่างกาย บางคนมี อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. รูปแบบการนอนที่ผิดปกติ อาจจะมีการนอนหลับมากกว่าปกติ เช่น มีอาการง่วง ซึม อยากนอนตลอดเวลา หรือบางคนก็ตรงข้ามคือ นอนไม่หลับ ตกใจตื่นตอนดึกแล้วไม่สามารถหลับต่อได้อีก บางคนอาจมีอาการฝันร้ายติดต่อกันบ่อยๆ
3. อารมณ์ผิดปกติ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น หงุดหงิดบ่อยขึ้น เคยเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ช่างพูด ช่างคุย ก็กลับซึมเศร้า เงียบขรึม เคร่งเครียด ฉุนเฉียว ไม่พูดไม่จา บางคนอาจเคยพูดน้อยก็กลายเป็นคนพูดมาก วิตกกังวลมากขึ้นกว่าเดิมจนสังเกตเห็นได้ และสร้างความลำบากใจให้กับคนรอบข้าง เป็นต้น
4. มีอาการเจ็บป่วยทางกายซึ่งหาสาเหตุไม่พบ เรื่องนี้ผู้ดูแลควรสังเกตให้มาก เพราะโรคบางอย่างยังตรวจไม่พบอาจเป็นอาการแอบแฝงของโรคร้ายแรงบางชนิดได้ เช่น อาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ปวดกระดูก วิงเวียนศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น

## สาเหตุที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1. การให้เกียรติ ยอมรับในการตัดสินใจ ยอมรับบทบาท และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ ชวนคุย เล่าเรื่องสนุกๆ ให้ท่านฟัง
2. หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ เป็นสิ่งที่ทำแล้วเพลิดเพลิน สิ่งที่ท่านชอบและสนใจที่จะทำ หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว กระตุ้นในผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัวได้
3. อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่ทำให้คุณต้องแบกภาระเหนื่อยยากในการดูแล
4. หมั่นสังเกตความผิดปกติ และควรสอบถามสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล พูดคุย และรับฟัง แลกเปลี่ยนวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุเก็บปัญหา หรือความไม่สบายใจไว้เพียงลำพัง
5. ให้ผู้สูงอายุพบปะกับบุคคลที่ชอบหรือคุ้นเคย เช่น ลูกหลาน เพื่อน หรือเพื่อนบ้าน
6. ชวนสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ ปรับเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ

ความสุขของผู้สูงวัยเกิดขึ้นได้ด้วยความรัก ความเข้าใจของผู้ดูแลและคนใกล้ชิด ลูกหลานจึงควรมองการแสดงออกของผู้สูงอายุหรือปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยทัศนคติเชิงบวก จะช่วยให้เรารู้สาเหตุและค้นพบทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม สำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ควรทำความเข้าใจกับธรรมชาติยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกของตัวเองอย่างเท่าทัน และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อให้ชีวิตมีความสุข

บทความโดย : นพ. ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง