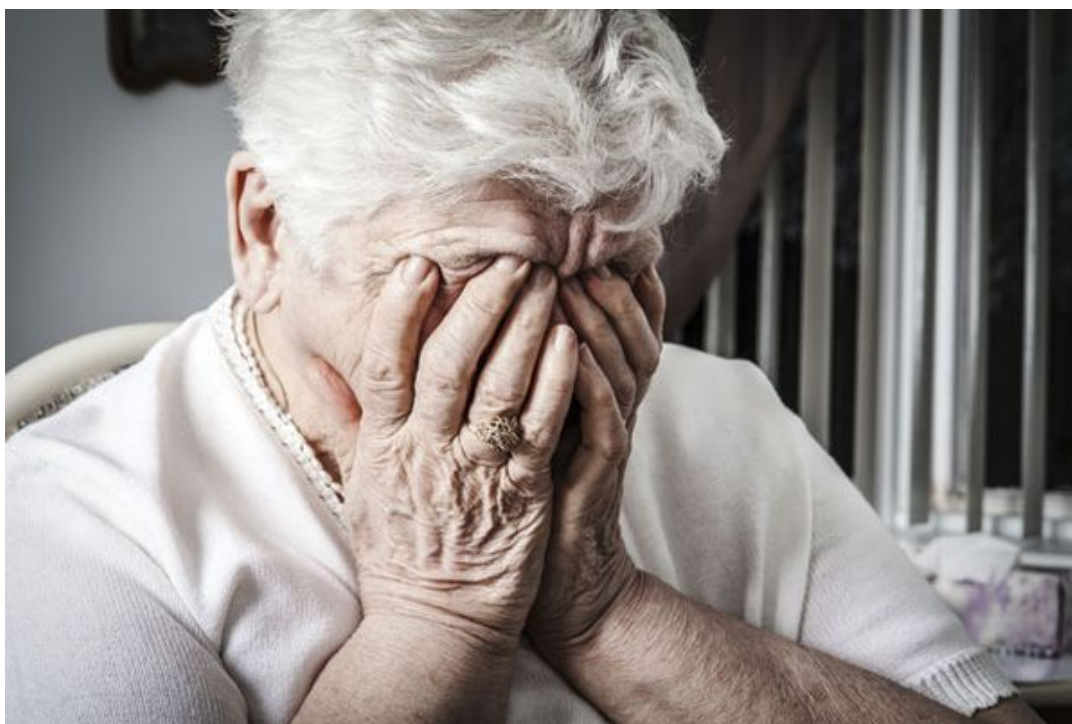


Rối loạn tâm lý ở người cao tuổi

Cùng với sự gia tăng các bệnh thực thể, các rối loạn tâm lý cũng là “bạn đồng hành” của người cao tuổi (NCT), trong đó thường gặp là trầm cảm và lo âu. Một nghiên cứu mới đây tại Viện Lão khoa Việt Nam cho thấy, tỷ lệ bệnh nhân trầm cảm kết hợp với lo âu ở các bệnh nhân cao tuổi nằm viện là rất cao, lên tới 40%. Vậy rối loạn tâm lý ở người cao tuổi là gì? Nguyên nhân và biểu hiện ra sao? Mời quý độc giả cùng chúng tôi tìm hiểu qua bài viết sau đây.



Rối loạn tâm lý thường gặp ở người cao tuổi

Nguyên nhân thường gặp gây rối loạn tâm lý ở người cao tuổi

Các stress của việc tái thích nghi với hoàn cảnh sống mới, khi phải chuyển từ giai đoạn làm việc tích cực đến giai đoạn nghỉ hưu. Những NCT sau khi về hưu trải qua một loạt các biến đổi tâm lý quan trọng **do nếp sinh hoạt thay đổi, các mối quan hệ xã hội bị hạn chế**. Một số người khó thích nghi được với giai đoạn khó khăn này nên mắc “hội chứng về hưu”, với tâm trạng buồn chán, mặc cảm, thiếu tự tin, dễ cáu gắt, nổi giận.

Đặc điểm bệnh lý của NCT là mắc nhiều bệnh cùng một lúc như: **tăng huyết áp, suy tim, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, đái tháo đường, Alzheimer, Parkinson, các bệnh xương và khớp, bệnh phổi, phế quản, ung thư...** Hậu quả là bệnh tật làm thay đổi

mạnh mẽ, sâu sắc tâm lý và nhân cách của người bệnh. Bệnh càng nặng, càng kéo dài thì sự biến đổi tâm lý càng trầm trọng.

Ai thường bị rối loạn tâm lý?

Có 2 giai đoạn NCT hay bị rối loạn tâm lý, đó là **độ tuổi từ 50 - 59** và **tuổi trên 70**. Các cụ bà thường mắc bệnh nhiều hơn các cụ ông. Những người có trình độ học vấn thấp, hoàn cảnh kinh tế khó khăn cũng dễ bị mắc bệnh hơn. Những người bị mắc nhiều bệnh, kèm theo các chứng đau, phải nằm viện nhiều lần cũng dễ bị rối loạn tâm lý hơn.



Các cụ bà thường mắc bệnh nhiều hơn các cụ ông

Các hình thức rối loạn tâm lý

Các rối loạn tâm lý ở NCT rất phong phú và đa dạng. Những **biểu hiện nhẹ** là **khó chịu, lo lắng**. Nặng hơn một chút là các **biểu hiện rối loạn thần kinh chức năng**, với các biểu hiện **suy nhược cơ thể, lo âu, ám ảnh bệnh tật**. Nặng hơn nữa có thể có các trạng thái **rối loạn tâm thần**, biểu hiện bằng các **hội chứng hoang tưởng và rối loạn ý thức**. Trong đó rối loạn tâm lý thường gặp nhất là **lo âu**.

Các biểu hiện lo âu thường rất đa dạng, phức tạp. Bệnh nhân cảm thấy sợ hãi, lo lắng về tương lai, dễ cáu, khó tập trung tư tưởng, căng thẳng vận động, bồn chồn, đứng ngồi không yên, đau đầu, khô miệng, đánh trống ngực. Lo âu có thể kéo dài, gây trở ngại rõ rệt đến sinh hoạt, hoạt động nghề nghiệp, quan hệ xã hội của bệnh nhân.

Rối loạn tâm lý khác cũng thường gặp là **trầm cảm**. Ở NCT, trầm cảm thường biểu hiện bằng sự lo lắng thái quá về sức khỏe, cảm giác buồn phiền, chán nản và mất niềm tin kéo dài. Những triệu chứng này thường kèm theo sự suy giảm nghị lực, mất tập trung, mất ngủ, chán ăn, khó ngủ và đi đến suy kiệt.



Người già thường bị trầm cảm

Ngoài ra, NCT còn có các biểu hiện khác như: xa lánh vợ hoặc chồng, bạn thân, đau ốm liên miên, không hoạt bát, hay thất vọng, giảm trí nhớ...

Chính vì vậy, trong cuộc sống hàng ngày, các nhân viên y tế và người thân của NCT cần quan tâm nhiều hơn đến bệnh nhân, để nhận biết và điều trị kịp thời rối loạn trầm cảm và lo âu ở NCT. Luyện tập thể thao phù hợp để tăng cường sức khỏe cũng là một biện pháp tránh trầm cảm của NCT.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức - Sức khỏe đời sống