دراسة بريطانية تكشف عوامل رئيسية وراء اضطرابات كبار السن العقلية

أظهرت دراسة حديثة نشرتها المجلة البريطانية للطب العام أن نحو 20% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 55 عامًا يعانون من اضطرابات نفسية مسجلة، مثل الاكتئاب والقلق والتدهور المعرفي، مع الإشارة إلى أن الكثير من هذه الحالات لا يتم تشخيصها أو معالجتها في الرعاية الأولية.

وأوضحت الدراسة التي نشرت يوم السبت، أن اضطرابات الصحة العقلية تزداد مع التقدم في العمر، حيث ترتفع نسبتها من 15% لدى الفئة العمرية 55-59 عامًا إلى 29% بين من تجاوزوا الثمانين، وفقا لموقع "تايمز أوف إنديا".

وأشارت إلى أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب والقلق، بينما يواجه الرجال مشكلات مرتبطة بتعاطي الكحول.

وحددت الدراسة عوامل تسهم في تفاقم هذه الاضطرابات، منها التغيرات الجسدية، الأمراض المزمنة، فقدان الأحباء، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم.

ومع ذلك، أكد الخبراء أن هذه الاضطرابات ليست جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة، مشددين على أهمية الكشف المبكر لمنع تفاقم الحالات، التي قد تؤدي إلى ضعف المناعة، تدهور الذاكرة، واضطرابات النوم والشهية.

ودعت الدراسة إلى تعزيز دور الرعاية الأولية في دعم كبار السن عبر متابعة حالتهم النفسية والاجتماعية، فحص الاكتئاب والقلق، مراقبة الأدوية، وتشجيع النشاط البدني والتغذية الصحية.

كما أكدت على أهمية الحوار المفتوح حول الصحة العقلية للحد من الوصمة وتشجيع كبار السن على طلب المساعدة مبكرًا.

وخلص الخبراء إلى أن تعزيز الوعي وتوفير الدعم المستمر يمكن أن يساعد كبار السن في الحفاظ على توازنهم النفسي والجسدي، مما يضمن لهم حياة أكثر صحة، نشاطًا، واستقلالية.