

C... m gi... c mình không còn có ích cho gia đình, xã h... i, s... cô đ... n, t... ti cùng v... i s... c kh... e ngày m... t gi... m sút đ... đ... y ng... i già r... i vào tr... ng thái tr... m c... m.

Tr... m c... m ... tu... i già có th... do hai nguyên nhân chính: c... th... và tâm lý xã h... i.

V... c... th... , các bi... n đ... i trong quá trình lão hóa c... ng v... i b... nh t... t c... a tu... i già t... o nên s... suy y... u v... nhi... u ph... ng đ... n, làm gi... m m... i kh... năng t... p xúc v... i xã h... i, v... i cu... c s... ng c... ng đ... ng. Nhi... u ng... i tìm cách gi... i s... u b... ng nghi... n ng... p, nh... t là r... u, l... i càng làm c... th... b... tăng thêm nhi... m đ... c.



Tăng c... ng luy... n t... p và s... ng l... c quan giúp ng... i già v... t qua đ... c h... i ch... ng tr... m c... m. ... nh: T. Chi

V... m... t tâm lý, nhi... u ng... i cao tu... i c... m th... y m... t cách đ... u đ... n là m... t ph... n c... th... tâm trí c... a mình ra đi, cái tôi đ... n đ... n hao h... t, đ... i khác, m... nh... t đ... n tr... c m... t m... i ng... i. Tình tr... ng đó gây nên nhi... u m... c c... m, mà m... c c... m t... ti, c... m gi... c cô đ... n là khó ch... u đ... ng nh... t, gây nhi... u đau xót nh... t. Có s... cô đ... n th... t s... , nh... ng cũng có s... cô đ... n gi... a đ... m đ... ng. Cu... i cùng là s... c... m nh... n mình là th... a, là vô ích, là gánh n... ng cho gia đình và xã h... i. Ý nghĩ đó tr... thành m... i dày vò tr... ng đ... n. S... xu... t hi... n h... i ch... ng tr... m c... m ph... thu... c r... t nhi... u vào thái đ... c... a xã h... i, c... ng đ... ng đ... i v... i h... . Nh... ng n... c nào, n... i nào còn gi... đ... c truy... n th... ng t... t đ... p kính

trng, chăm sóc ng i cao tu i, ph i c g ng gi truy n th ng đó, n u không cái giá ph i tr s r t đ t và không đ gì bù đ p đ c.

H i ch ng tr m c m bi u hi n đa đ ng và có nhi u màu s c khác nhau. Căn c vào các bi u hi n lâm sàng, các nhà chuyên môn th ng phân ra các th khác nhau:

Th đ n thu n, trong đó tri u ch ng chính là c ch ho t đ ng làm vi c gì cũng kém hi u qu , kém t p trung, c m xúc tình c m âm tính, ng i b nh c m th y b t l c tr c cu c s ng.

Th s ng s , v i c ch tâm th n v n đ ng cao đ , không nói, không ăn, không v n đ ng, nét m t đau kh tuy t v ng.

Th lo âu, ng i b nh luôn b n ch n, căng th ng, đ ng ng i không yên, khóc lóc, van xin và có th tìm cách t v n.

Th hoang t ng, bi u hi n đa đ ng nh t t i, luôn có ý nghĩ mình b b nh, ý nghĩ b ám h i.

H i ch ng tr m c m có nhi u m c đ bi u hi n khác nhau t m c đ trong ph m vi tâm lý thông th ng, ph n ng tâm lý v i các stress c a cu c s ng, cho đ n m c đ có tính ch t lo n th n kinh và cao nh t là m c đ h i ch ng tr m c m b nh lý tâm th n. Đa s các tr ng h p tr m c m có di n bi n t t, n u ng i b nh đ c chăm sóc trông nom phù h p và đ c gi i quy t t v tâm lý, hoàn c nh. C n đ phòng nh t là ý nghĩ t sát. Cũng hay g p tình tr ng b nhà đi lang thang, s ng v t v d m c b nh và tai n n.

V đ i u tr và chăm sóc ng i già m c h i ch ng tr m c m, c n c g ng đ t các m c đích sau đây: Đ a ng i b nh ra kh i tình tr ng tr m c m c v c m xúc tình c m và ho t đ ng tâm trí, giúp cho h có nh ng ho t đ ng phù h p đ duy trì s s ng, t qu n lý sinh ho t, gi m nh s chăm nom săn sóc c a ng i khác, t o cho h m t n p sinh ho t ch đ ng đ th c hi n vi c đ i u tr b ng thu c cũng nh vi c đ i u tr li u pháp tâm lý.

Các thu... c tr... m c... m ngày nay có r... t nhi... u lo... i t... t, có th... làm gi... m c... ng đ... nh... ng c... m xúc âm tính, gây đ... c m... t c... m giác vui nh... nhàng, thích ho... t đ... ng, đ... a ng... i b... nh ra kh... i tâm tr... ng trì tr... , kích thích ho... t đ... ng các ch... c năng tâm trí. Các th... y thu... c tâm th... n và lão khoa s... ch... đ... nh dùng thu... c cho t... ng tr... ng h... p c... th... . Tuy nhiên, nguyên t... c chung là do ng... i già th... ng không ch... u đ... ng đ... c li... u thu... c cao và kéo dài, cho nên ph... i s... đ... ng thu... c v... i li... u th... p h... n so v... i ng... i trung niên (1/2 ho... c 1/3 li... u) và dùng r... i ra làm nhi... u l... n, th... i gian dùng cũng nên rút ng... n h... n.

Quan tr... ng h... n c... là vi... c phòng b... nh, trong đó m... u ch... t là ngay t... th... i tr... , trung niên đã ph... i có m... t cu... c s... ng lành m... nh, đi... u đ... , rèn luy... n đ... có h... th... n kinh th... ng b... ng tr... c m... i stress, s... ng vui v... , l... c quan, đ... l... ng, đôn h... u..., làm vi... c có ích cho đ... i, gi... gìn s... c kh... e, năng rèn luy... n đ... có m... t c... th... kh... e m... nh.

BS. Ph... m B... ng