บทความ “ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ”

โดย รศ.ดร.สายพิณ ไชยนันทน์
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ
วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (STC)

การเรียนรู้และเข้าใจถึงปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและใจที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุรวมถึงวิธีป้องกันและการดูแลจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา เมื่อวัยเพิ่มขึ้นการทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถอยลงไปตามกาลเวลา ปัญหาสุขภาพทางกายและใจก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่สามารถทำความเข้าใจ ป้องกัน และดูแลได้

นอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้วปัญหาสำคัญอีกประการ คือปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากขึ้น โดยปัญหาสุขภาพทางใจ คือ 1.ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลกลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน โดยแสดงออกในลักษณะขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง ฯลฯ ทำให้เกิดภาวะไม่สบายใจและกาย เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ฯลฯ โดยแนวทางแก้คือการเปลี่ยนความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้า ฯลฯ

2.การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคซึมเศร้าเพราะวัยสูงอายุจะพบความสูญเสียได้บ่อย นอกจากนี้ ยังมีอาการหงุดหงิด ระแวง เอาแต่ใจตนเอง ฯลฯ ดังนั้น ลูกหลานจะต้องแก้ไขด้วยการพบปะ พูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ หางานหรือกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำเพื่อความเพลิดเพลิน และเกิดประโยชน์ อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ฯลฯ

3.การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระแวง หมกมุ่นเรื่องของตัวเองและเรื่องในอดีตและคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ ฯลฯ

4.การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุมักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น หรืออาจมีปัญหาทางเพศ ในสังคมไทยมักไม่พูดถึงเรื่องเพศ ความเป็นจริงผู้สูงอายุเพศชายมีความต้องการทางเพศอยู่ตลอดเวลา แต่ในเพศหญิงอาจไม่พบว่ามีความต้องการทางเพศทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส แนวทางแก้ไขปัญหาคือ การเข้าพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา

5.การเปลี่ยนแปลงของความจำ ผู้สูงอายุมักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้และชอบย้ำคำถามซ้ำๆ กับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาด เป็นภาวะที่เรียกว่าสมองเสื่อม แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่า

ไม่ผิดปกติ แต่ในผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อมการสูญเสียความจำจะรุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวันต้องพบแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา นอกจากนี้ ต้องใช้สมุดบันทึกช่วยจำ จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ และลูกหลานต้องพร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ

อย่างไรก็ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพใจที่ดีสมาชิกในครอบครัวและสังคมพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้ 1.ต้องสร้างให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า มีความสำคัญ และมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำปรึกษาแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือให้ควบคุมดูแลบ้าน และเป็นที่ปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร 2.ระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ และพยายามให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุด้วยการกล่าวทักทายก่อน เชิญรับประทานอาหารก่อน ฯลฯ

3.ชักชวนพูดคุยและรับฟังถึงส่วนดีหรือเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุด้วยความจริงใจ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคนชื่นชมในชีวิตของตนอยู่ และ 4.ส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่สนใจต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น ไปวัดทำบุญฟังเทศนา โดยลูกหลานช่วยเตรียมข้าวของต่างๆ ไว้ให้