



هناك تغيرات فسيولوجية تؤثر على القوة العضلية والقدرة على التحمل وتضعف العظام وتتأثر أنسجة المفاصل خاصة في السيدات ، وتتأثر وظائف القلب والأوعية الدموية كل هذا يجعل القدرة على المجهود البدني محدودة ويتأثر الجهاز التنفسي ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل قدرة المسن على أداء العمل العضلي كلما تقدم عمره ولما سيما في أداء الأعمال قصيرة الأمد التي تتطلب مجهوداً فائقاً لمدة قصيرة وكذلك الأعمال التي تتطلب جهداً متوسطاً لمدة طويلة وكذلك تتأثر الوظائف الحسية مثل التغيرات التي تصيب العينين والسمع كما أن هناك العديد من المتغيرات التي تصيب الجهاز العصبي وتؤثر على القدرة على أداء العمل وسرعة التعامل مع المعلومات الواردة إليه .

التغيرات التي تطرأ على حياة المسن

ويمر المسن في مرحلة الشيخوخة بعدة تغيرات حادة :-

\* متغيرات اجتماعية واقتصادية

\* متغيرات عصبية جسمانية تنعكس على الحالة النفسية

\* الاضطرابات النفسية والعقلية للمسنين

لكل ما سبق نتبين لماذا تزداد نسبة إصابة المسن بالاضطرابات النفسية والعقلية حيث تزداد النسبة من 20% إلى 37 - 30% في المسنين أولئك الذين يعيشون في مؤسسات رعاية المسنين

الاضطرابات الذهنية :-

وتتمثل في الاضطراب الذهني وضلالات الاضطهاد والاضطرابات الوجدانية

الاضطرابات العصبية :

وتتمثل في القلق والدوساوس القهرية المختلفة وتوهم المرض وترتفع نسبتها في المسن الذي تقل قدرته التأقلمية في الحياة العامة

الشيخوخة والمرضى النفسي :-

أن سن الشخص أو وضعه لا يعد سبباً لإصابته بالاكئاب وذلك لأن الاكئاب مرض يمكن علاجه ان معظم المصريين كبار السن ليسوا مكتئبين انهم يمارسون حياة نشطة ومنتجة حتى هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من أمراض عضوية او تدهور مالي ، أو فقدان المقارب لا يزالون ينعمون بصحة نفسية جيدة وعلى الرغم من حدوث العديد من الأمراض النفسية في متأخر العمر إلا أنها ليست حتمية الحدوث في فترة الشيخوخة [ أن بعض كبار السن (المسنين) يعانون من بعض مظاهر القلق المتوتر اضطرابات النوم المشعور بالوحدة - العزلة - الاجتماعية - الخوف من تركهم بلا اهتمام ] ويعتبر الاكئاب من اشهر الأمراض النفسية ويعد السبب المؤدي إلى تفشي حالات الانتحار بين المسنين وقد تحجب بعض الشكوى الجسمانية الأعراض المصاحبة للاكئاب ، ولقد أوضحت الدراسات أن المسنين الذين يعانون من الأفكار الانتحارية قاموا بزيارة الطبيب المعالج لهم في الشهر الذي ظهرت فيه هذه الأعراض ولم يكن هذا الطبيب طبيباً نفسياً مختصاً ومن ثم لم يحصل هؤلاء على العلاج المناسب لمثل حالاتهم وهو ما قد يمثل لدى المسن خطورة خاصة انه يساعد على تصعيد بعض الأمراض الطبية الأخرى فلقد أوضحت الدراسات أن الاكئاب يزيد من معدل الإصابة بالأزمات القلبية والعدوى الخطيرة فعلى سبيل المثال يرجع بعض الأمراض القلبية إلى حدوث بعض التغيرات البيوكيميائية داخل مخ الشخص المكتئب وينجم عنها ازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع نسبة الكلوسترول في الدم [ بينما يرجع البعض الآخر تلك الأمراض التي تحدث للقلب إلى عدم اهتمام هؤلاء الذين يعانون من الاكئاب بنظام التغذية ] والكشف الطبي - ومعالجة ضغط الدم المرتفع لذلك يصابون بالأزمات القلبية التي قد تؤدي إلى وفاتهم أن الأمراض النفسية التي قد تصيب المسنين قد تنجم عن بعض الأمراض العضوية الأخرى كمشاكل الغدد

الصماء (انخفاض وظيفة الغدد) التهاب المفاصل وضعف السمع أو البصر التي يعاني منها نصف هؤلاء المترددين على العيادات النفسية وكذلك السرطان، الأرق - السكر، الجلطات الدماغية - الأفلونزا) في بعض الأحيان قد تخطئ في تشخيص الاكتئاب لدى المسنين ففي بعض الحالات قد تشخص حالات فقدان الذاكرة والقلق والارتباك التي تصحب الاكتئاب على أنها أعراض مرض الزهايمر فلو كان الأمر كذلك وكانت هذه الأعراض هي أعراض مرض الزهايمر (التدهور التدريجي في وظائف العقل) فلا ينفع حينئذ العلاج بل قد تؤدي تلك الأعراض إلى الموت - ولكن قد يمكن بالعلاج المناسب القضاء على هذا المرض وفي الختام إن لدينا رؤية متفائلة نحو هؤلاء المسنين وذلك من منطلق أيماننا بأن كبار السن لديهم القدرة على العيش حياة سعيدة وذات مغزى بالرغم من ضغوط الشيخوخة وأعبائها وما يصاحبها من أمراض عضوية ولكن إذا تم تشخيص نوع الاكتئاب الذي لديهم وتقديم العلاج المناسب لهم كان ذلك يؤدي إلى نتائج مبهرة

تهدف الصحة النفسية تطبيقياً إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية أولاً، وعلاج الاضطرابات النفسية والمحافظة على استمرار الصحة والتكيف الأفضل ثانياً. وفي الجانب الأول نعمل على تحديد الجوانب التي يمكن أن تسبب الاضطرابات، ثم نعمل على إزالتها وإبعاد الأفراد عنها مع توفير الشروط العامة التي تعطي الفرد قوة عملية لمواجهة الظروف الصعبة. وفي الجانب الثاني تقوم المؤسسات المتخصصة بدعم الفرد من جهة، وعلاج مشكلاته النفسية التي يمكن أن توجد لديه من الجهة الثانية، ثم مرافقته لخطوات من أجل التأكد من حسن عودته إلى أسلم وضع وإلى انتظام ذلك في شروط الحياة المختلفة.

وهذا ما يدفعنا كعاملين في مجال الصحة النفسية للعناية بالفرد والعناية بالبيئات المختلفة شديدة الالتصاق به. وفي مجال المسنين فإن الشيخوخة تقتربنا بالاستهلاك التدريجي للأعضاء والتغيرات الحيوية التي تطرأ على الجسم والتي ترافق الشيخوخة وهكذا فإنه من الطبيعي أن يحدث هذا التدهور في استهلاك العضلات كمرحلة من مراحل الحياة.