

Ľudia, ktorí sa počas celého života tešili dobrému psychickému zdraviu, môžu vo vyššom veku ochoriť na ťažkú depresiu, Alzheimerovu chorobu, úzkostné poruchy alebo iné psychické ochorenie. U starších ľudí existuje väčšie riziko rozvinutia niektorých psychických porúch a ich komplikácií ako u mladších. Mnohé z nich však po správnom diagnostikovaní možno účinne liečiť.

- **Závažnými príznakmi psychického ochorenia trpí 20 - 30 % ľudí nad 60 rokov.**
- **Najvyšší výskyt samovrážd je u ľudí vo veku 65 rokov a viac.**
- **V celosvetovom meradle sú starší ľudia na prvom mieste v štatistike nových prípadov psychických ochorení: 236 starších ľudí zo 100000 trpí psychickým ochorením, kým vo vekovej kategórii od 45 do 64 rokov je to len 93 zo 100000 ľudí.**
- **štyri percentá 65-ročných ľudí trpí na demenciu Alzheimerovho typu (tá tvorí 2/3 demencií); od 70. roku života výskyt Alzheimerovej demencie neustále narastá, takže v 90. roku života ňou trpí každý druhý človek.**

Žiaľ, mnoho starých ľudí sa zdráha vyhľadať psychiatra, ktorý by mohol pomôcť odstrániť alebo aspoň zmierniť ich ťažkosti. Prečo je to tak? Pre mnohých ľudí sú psychické ochorenia niečím nepochopiteľným alebo neznámym. Niektorí sa za svoje ťažkosti hanbia alebo ich považujú za nevyhnutnú súčasť starnutia. Často ani ich blízki, ba dokonca lekári u starých ľudí príznaky liečiteľného psychického

ochorenia nerozpoznajú. Bud' ich pripisujú starobe, alebo sa domnievajú, že sa s tým už nedá nič robiť.

Podľa údajov z USA:

- hoci 25 % starých ľudí trpí príznakmi psychického ochorenia, liečbu nevyhľadávajú,
- starí ľudia predstavujú iba 2 % pacientov navštevujúcich súkromné psychiatrické ambulancie alebo nemocnice,
- iba 1,5 % priamych nákladov na liečbu psychických ochorení je vynaložených na liečbu starých ľudí.

Neignorujte badateľné zmeny v správaní alebo nálade starých ľudí.

Tieto zmeny môžu byť príznakmi depresie, demencie, Alzheimerovej choroby alebo iných ochorení, u ktorých je možné liečbou pomôcť.

Vyhľadajte odbornú pomoc, pretože iba dôsledné posúdenie telesného i duševného stavu môže viesť k adekvátnej liečbe a napokon k návratu starého človeka späť do produktívneho a šťastného života.

Depresia

Depresia, považovaná za najrozšírenejšiu psychickú poruchu, postihuje až okolo 5 % ľudí nad 65 rokov. Podľa mnohých odborníkov je ich ešte viac, pretože depresia sa môže zamieňať s demenciou. Niektorí odborníci odhadujú, že 10 % pacientov diagnostikovaných ako dementných v skutočnosti trpí depresiou, ktorá je vyliciteľná.

Ak vy alebo niekto z vašich blízkych pociťuje niektoré z nasledujúcich príznakov

depresie v čase trvajúcim dlhšie ako 2 týždne, mali by ste vyhľadať pomoc:

- **pocity bezcennosti, beznádeje, bezmocnosti, neprímerané pocity viny, pretrvávajúci smútok alebo plačlivosť bez príčiny, nervozita alebo podráždenosť, strata záujmu o aktivity predtým prežívané ako príjemné, o rodinu, priateľov, prácu alebo sex, o kontakty s ľuďmi,**
- **intelektuálne problémy, ako je nevy-svetliteľné zhoršenie pamäti alebo schopnosti sústrediť sa, zmätenosť a dezorientácia,**
- **myšlienky na smrť alebo samovraždu, samovražedné pokusy (okamžite vyhľadajte pomoc),**
- **telesné problémy, ako je strata chuti do jedla alebo výrazné zvýšenie apetítu, pretrvávajúca únava a ľahostajnosť, nespavosť alebo výrazne zvýšená potreba spánku, rôzne bolesti, zápcha alebo iné telesné ťažkosti, ktoré si neviete vysvetliť.**

Demencie

Demencia, ktorá sa vyznačuje popletenosťou, zhoršením pamäti a dezorientáciou, nie je nutnou súčasťou starnutia. Napr. v USA trpí týmto ochorením iba 15 % starých ľudí. Z nich 60 % má Alzheimerovu chorobu, u ktorej dochádza k narastajúcemu odbúraniu duševných schopností bez dosiaľ zistenej príčiny a dlhodobo účinnej liečby.

Zvyšných 40 % demencií sa môže rozvinúť:

- ako následok chronicky vysokého krvného tlaku, ochorení ciev alebo predošlých mozgových porážok,
- pri Parkinsonovej chorobe, ktorá sa zvyčajne začína prejavovať mimovoľným jemným trasom rúk alebo problémami s vôľovými pohybmi. Demencia sa môže objaviť v pokročilom štádiu tejto choroby alebo pri jej ťažkom priebehu,
- pri Huntingtonovej chorobe, geneticky podmienenom ochorení, ktoré sa začína v strednom veku a prejavuje sa zmenami osobnosti, psychickým upadaním a narušením pohybov,
- pri Creutzfeldt-Jakobovej chorobe, ktorá je zrejme vyvolaná priónovou nákazou a vedie ku rýchlo sa rozvíjajúcej a postupujúcej demencii.

Nepravé demencie

Starí ľudia môžu náhle ostať zábudliví, dezorientovaní alebo zmätení, pričom ide o stav, ktorý sa môže rýchlo upraviť a ktorý nemá nič spoločné so skutočnou demenciou. Takéto príznaky, pripomínajúce demenciu, môžu vzniknúť následkom vzájomných reakcií medzi liekmi alebo predávkovania liekmi, zlým stravovaním, nedostatočným príjmom tekutín alebo pri iných telesných či psychických problémoch. Depresia často pripomína demenciu - ľudia sú uzavretí, nemôžu sa sústrediť a pôsobia zmätene. Keď zistíme príčinu takýchto stavov a liečime ich, môžu vymiznúť. Je preto dôležité, aby psychiater kompletne zhodnotil celkový zdravotný stav pacienta. Takýmto dôsledným

zhodnotením môže odlíšiť skutočnú demenciu od iných faktorov, ktoré môžu vyvolať stav, podobný demencii.

Lieky

Starí ľudia často užívajú veľké množstvo liekov, či už odporučených lekárom alebo "naordinovaných svojvoľne". Pretože výmena látok sa v starobe spomaľuje, tieto lieky ostávajú v krvi dlhší čas a rýchlejšie dosahujú škodlivé hladiny. Navyše, mnoho starých ľudí užíva viac ako jeden liek, a pritom pije alkoholické nápoje. Existuje vysoké riziko vzájomnej reakcie týchto látok v tele človeka, čo zapríčini zmätenosť, zmeny v nálade a iné príznaky demencie.

Podvyživenosť spôsobená zlými stravovacími návykmi

Pretože mozog vyžaduje vyvážený prísun potrebných živín, zlé stravovacie návyky alebo problémy s trávením môžu negatívne ovplyvniť činnosť mozgu. Napr. zhubná chudokrvnosť spôsobená neschopnosťou tela využívať vitamíny skupiny B sa prejavuje podráždenosťou, depresiou alebo demenciou. Príliš málo cukru v krvi taktiež spôsobuje zmätenosť a zmeny osobnosti. Ku zmene stravovacích návykov môžu viesť aj problémy so zubami. Starý človek môže vylúčiť zo svojho jedálnička niektorú dôležitú zložku stravy jednoducho preto, lebo ju nie je schopný rozžuť.

Ochorenia srdca alebo pľúc

Aby mozog dobre fungoval, potrebuje tiež dostatočné množstvo kyslíka. Ak choré pľúca nie sú schopné odovzdať do krvi dostatočné množstvo kyslíka alebo choré srdce nie je schopné pumpovať do mozgu dostatok krvi, nedostatok kyslíka v mozgu sa prejaví zhoršením jeho činnosti a zmenami v správaní.

Ochorenia žliaz s vnútorným vylučovaním

(nadobličiek, štítnej žľazy, podmozgovej žľazy alebo iných)
Tieto žľazy pomáhajú regulovať city, vnímanie, pamäť a myslenie. Zhoršenie ich funkcie sa prejaví zmenami v týchto psychických procesoch.

Alzheimerova choroba

Prejavuje sa demenciou. U dospelého človeka je riziko ochoriť na túto chorobu 1 ku 100. U príbuzných človeka s Alzheimerovou chorobou je riziko vzniku a rozvoja tohto ochorenia ešte vyššie. Pri ochorení dochádza k odumieraniu mozgových buniek, a to aj v oblastiach mozgu, ktoré súvisia s pamäťou. Keď sa rozšíri do ďalších častí mozgu, dôjde k rozsiahlejšiemu postihnutiu inteligencie, emocionálnych prejavov ak poruchám správania. Nástup Alzheimerovej choroby je obvykle veľmi pomalý a postupný. Prvým príznakom býva často zhoršenie krátkodobej pamäti, novopamäti. Človek napr. zabudne vypnúť sporák alebo si nezapamätá, aké lieky užil ráno. Objavia sa tiež jemné zmeny osobnosti,

ako narastajúca ľahostajnosť alebo sociálna utiahnutosť.

Ako ochorenie postupuje, pacienti začínajú mať problémy s abstraktným myslením, zaobchádzaním s peniazmi, narábaním s číslami pri platení účtov, s pochopením toho, čo čítajú, alebo majú problém zorganizovať si náplň dňa. Môžu byť tiež viac podráždení, nepokojní, hádavi a menej sa starajú o svoj zovňajšok.

V pokročilom štádiu ochorenia sú pacienti zmätení alebo dezorientovaní v čase a dátumoch, nevedia povedať, kde bývajú alebo kde sa práve nachádzajú. Prestávajú komunikovať, ich nálada sa nevyspytateľne mení, nespupracujú, neudržia moč a stolicu a napokon už nie sú schopní postarať sa o seba. Dostal sa neprišlo na to, čo Alzheimerovu chorobu spôsobuje. Liekmi sa dá dočasne zmierniť priebeh ochorenia.

Ťažký osud chorého na Alzheimerovu chorobu a veľkú záťaž pre jeho okolie možno zmierniť primeranou domácou ošetrovateľskou starostlivosťou a pri komplikáciách dostupnosťou opatrovateľských domovov, ale aj gerontopsychiatrických ambulancií a posteľ ových oddelení.

Literatúra

American Psychiatric Association: Mental Health of the Elderly. APA, Washington, 1997

Vydal ŠZÚ SR v Bratislave v roku 2001. Napísala MUDr. Katarína Kusá. Sadzba a tlač ŠZÚ SR. Nepredajné.

MUDr. Katarína Kusá

Psychické zdravie u ľudí vyššieho veku

