

Czy pandemia odbija się na kondycji psychicznej seniora?

dr n. med. Anna Barczak

IMDiK, PAN

PTA

CSK MSWiA

Ośrodek Psychoterapii Rozdroża

WARSZAWA



Problemy psychologiczne osób starszych

- Samotność
- Frustracja wynikająca ze zmian fizycznych
- Frustracja wynikająca z braku akceptacji zmian poznawczych
- Zmiana roli społecznej
- Obciążenie obowiązkami opiekuna (wnuków, współmałżonka)

Problemy psychologiczne osób starszych

- Zaburzenia nastroju
- Zaburzenia lękowe
- Zmiany osobowości
- Uzależnienie od substancji (głównie alkohol i leki)
- Brak pomysłu na zorganizowanie czasu

Jak pandemia wpłynęła na osoby starsze?

- Pogłębienie izolacji
- Utrata dotychczasowych kontaktów społecznych
- Zamknięcie z domownikami w trakcie izolacji („szczury w klatce”)
- Wzrost niepokoju
- Wzrost objawów kompulsywnych – przesadne środki zapobiegawcze
- Obawa przed śmiercią, zakażeniem siebie i innych
- Obawa przed brakiem pomocy lekarskiej

Jak pandemia wpłynęła na osoby starsze?

- Pogłębienie zaburzeń nastroju
- Frustracja spowodowana drastyczną zmianą stylu i trybu życia
- Pogłębienie już istniejących zaburzeń poznawczych i fizycznych
- Ograniczenie dostępu do świadczeń medycznych
- Izolacja i frustracja spowodowana brakiem umiejętności/
doświadczenia/dostępu w podjęciu zdalnych metod pracy/
załatwienia spraw/komunikacji
- Często utrata dotychczasowego zajęcia i źródła utrzymania

Poznawcze aspekty

- Wzrost problemów poznawczych – wtórnie do zmiany stylu życia, nasilenia deficytów afektywnych
- Zwiększenie problemów komunikacyjnych – maski przeszkadzają w słyszeniu
- Poczucie chaosu dezinformacyjnego
- Brak dostępnej zrozumiałej wiedzy
- Pogłębienie poczucia wykluczenia (godziny senioralne)

Obserwacje własne

- Lock down bardziej wpłynął na pogorszenie kondycji niż zakażenie
- Szybsza konwersja do otępienia w trakcie pandemii
- Nasilenie zaburzeń nastroju przyśpieszyło konwersję
- „mgła covidowa” – to wyłącznie zaburzenia lękowe z wynikającymi z nich zaburzeniami uwagi
- Stres wynikający z obawy o bliskich – zakażenie, choroba, śmierć, utrata pracy, problemy psychologiczne członków rodziny
- Wzrost spożycia substancji psychoaktywnych
- Powrót do nałogów

Brak systemowego wsparcia psychologicznego seniorów - BC

- Nieodstępność lekarzy psychiatrów
- Nagminne mylenie zaburzeń nastroju z zaburzeniami poznawczymi
- Brak wiedzy o możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy
- Brak dostępu do wsparcia psychologicznego – finansowy, komunikacyjny, związany z nurtem pracy od psychoterapeuty
- Nieadekwatność tzw. dobrych rad: „ idź na spacer, spotkaj się z ludźmi, muzyki posłuchaj, znajdź sobie zajęcie”