

# Η μοναξιά επηρεάζει τη μνήμη και την ψυχική υγεία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα σημάδια της κατάθλιψης, του άγχους ή της επιδείνωσης της απώλειας μνήμης σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω - Ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορούν να πυροδοτήσουν ή να συμβάλουν στα προβλήματα υγείας.



Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, το σώμα φθείρεται και το μυαλό κουράζεται. Οι αλλαγές (σωματικές, νοητικές, αλλά και ψυχολογικές) είναι αυτονόητες και συνεπακόλουθες.

Ομως, μερικές φορές είναι δύσκολο να αξιολογήσει κανείς (είτε πρόκειται για κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο είτε για τον ίδιο τον εαυτό του) εάν αυτές οφείλονται σε κάποιο άλλο πρόβλημα ή απλά στο γεγονός ότι γερνούν.

Για παράδειγμα, η ευερεθιστότητα του παππού είναι αποτέλεσμα μιας κακής περιόδου ή μήπως οφείλεται σε κατάθλιψη; Το γεγονός πως η γιαγιά ξέχασε ανοιχτό το μάτι ή την πόρτα ξεκλειδωτή είναι τυχαίο ή σημάδι απώλειας μνήμης που σχετίζεται με την άνοια;

Η γηρύατρος της κλινικής Cleveland, Κάθλιν Ρότζερς, εξηγεί πως δεν είναι εύκολο για κάποιον να καταλήξει σε σίγουρα συμπεράσματα. Υπάρχουν όμως σημάδια που μαρτυρούν πιθανά προβλήματα μνήμης και ψυχικής υγείας. Και διευκρινίζει ότι τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω κινδυνεύουν ιδιαίτερα από τη μοναξιά. «Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να διαγνωστούν με άγχος, κατάθλιψη ή και τα δύο».

Για παράδειγμα, η παρατεταμένη μοναξιά σχετίζεται με την αύξηση των επιπέδων της ορμόνης του στρες, δηλαδή της κορτιζόλης, η οποία μπορεί με τη σειρά της να προκαλέσει προβλήματα μνήμης και άλλες εκπτώσεις της ψυχικής και

σωματικής υγείας.

Μεταξύ αυτών η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος και ο αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών προβλημάτων. «Πολλοί ηλικιωμένοι βρίσκονται ούτως ή άλλως στην απομόνωση, φαινόμενο που επιδεινώθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας», λέει η δρ Ρότζερς. Και συνεχίζει: «Ως αποτέλεσμα, βλέπουμε περισσότερους ανθρώπους με άγχος, κατάθλιψη και επιδείνωση της απώλειας μνήμης».

Αρνητικοί παράγοντες

Ορισμένοι από τους παράγοντες που μπορούν να πυροδοτήσουν ή να συμβάλουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας σε ενήλικους μεγαλύτερης ηλικίας είναι οι εξής:

Συνταξιοδότηση: Όταν βγαίνει κάποιος στη σύνταξη οι ρουτίνες αλλάζουν και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις γίνονται διαφορετικές. Εκτιμάται ότι το ένα τρίτο των συνταξιούχων αντιμετωπίζει κατάθλιψη σε αυτή τη μετάβαση.

Θλίψη και απώλεια: Η απώλεια φίλων, συζύγων και αγαπημένων προσώπων μπορεί να συμβάλει στη μοναξιά, την κατάθλιψη και να πυροδοτήσει ή να επιδεινώσει ασθένειες που σχετίζονται με τη θλίψη.

Ανησυχίες για την υγεία: Τα προβλήματα υγείας και η γενικότερη κατάπτωση μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο «βλέπουν» οι ηλικιωμένοι τον εαυτό τους και συνεπακόλουθα να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις η απομόνωση και η κατάθλιψη σχετίζονται με τις ανησυχίες αυτές.

Ανοια: Μελέτη δείχνει ότι 1 στους 10 Αμερικανούς ηλικίας 65 ετών και άνω έχει κάποιο είδος άνοιας, ενώ το 22% αντιμετωπίζει κάποια άλλη μορφή γνωστικής έκπτωσης. Η κατάθλιψη, όταν αυτή δεν έχει διαγνωστεί και συνεπώς δεν αντιμετωπίζεται, και η κοινωνική απομόνωση μπορούν επίσης να συμβάλουν στην απώλεια μνήμης. «Το άγχος και η κατάθλιψη μετατρέπονται σε άνοια», προειδοποιεί ο γηρύατρος Dr. John Sanitato.

Προστατευτικοί παράγοντες. Η πείρα της ζωής κάνει τα άτομα που ανήκουν στην τρίτη ηλικία πιο ανθεκτικά σε περιόδους στρες, μηχανισμός που τους προστατεύει και από ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις της γήρανσης. Στο πλαίσιο αυτό και όπως εξηγεί ο Dr. Sanitato «έχουμε αναγνωρίσει εδώ και πολύ καιρό ότι ορισμένοι προστατευτικοί παράγοντες βοηθούν στην αποφυγή της κατάθλιψης σε ενήλικους μεγαλύτερης ηλικίας».

Ποιοι είναι αυτοί; Ο ίδιος απαντά:

Παραμείνετε ή γίνετε κοινωνικά δραστήριοι

Η ύπαρξη ενός δικτύου κοινωνικής υποστήριξης είναι ένα από τα «κλειδιά» για την καλή ψυχική υγεία καθώς κανείς μεγαλώνει. «Είναι πραγματικά σημαντικό οι άνθρωποι να παραμένουν συνδεδεμένοι ή να επανασυνδεθούν», σημειώνει ο ειδικός.

Αυτό μπορεί να σημαίνει συμμετοχή σε ένα νέο δίκτυο ανθρώπων, συμφιλίωση με αδέρφια και συγγενείς ή «άνοιγμα» σε παλιούς φίλους. Οι γείτονες, όπως προσθέτει, μπορούν να είναι μια ιδιαίτερα πλούσια πηγή κοινωνικής υποστήριξης.

«Πολλές φορές, βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση ζωής», συνεχίζει ο Dr. Sanitato. Και επιμένει πως η προσέγγιση δεν είναι τόσο δύσκολη όσο αρχικά φαίνεται. Αρκεί μία εισαγωγή όπως «ζούμε ο ένας δίπλα στον άλλο για 40 χρόνια. Θέλεις να πάμε για καφέ;». Κάπως έτσι, δημιουργούνται φιλικές σχέσεις που λειτουργούν ανακουφιστικά.

Ασχοληθείτε με κάτι «μεγαλύτερο»

Είτε είστε θρησκευόμενοι είτε απλώς αγαπάτε να περνάτε χρόνο στην ύπαιθρο, ο Dr. Sanitato εξηγεί πως είναι σημαντικό τα άτομα της τρίτης ηλικίας να παραμένουν συνδεδεμένα με κάτι «μεγαλύτερο». Τι σημαίνει αυτό;

Εξαρτάται από τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου - από τις τακτικές επισκέψεις στην εκκλησία έως τη συμμετοχή σε μία ομάδα πεζοπορίας, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα του άμεσου θαυμασμού της φύσης. Το ζητούμενο σε κάθε περίπτωση είναι η δέσμευση, που δίνει νόημα.

Πείτε «ναι» στη φυσική δραστηριότητα

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που όταν εισέρχονται στην τρίτη ηλικία, εικάζουν ότι η άθληση ανήκει στο παρελθόν. Πρόκειται όμως για πραγματικό πλήγμα - σωματικό αλλά και ψυχολογικό, ιδίως για όσους η φυσική άσκηση αποτελούσε τρόπο ζωής. Και αυτό διότι νιώθουν πως χάνουν την ταυτότητά τους.

Το ζητούμενο εντούτοις σε κάθε περίπτωση είναι να προσαρμόσει κανείς τα «θέλω» του, βάσει των ικανοτήτων του. «Τα εμπόδια στη σωματική λειτουργία, όπως είναι για παράδειγμα ο πόνος στις αρθρώσεις, μπορεί να περιορίσει την ικανότητα κάποιου να συμμετέχει στη ζωή όπως κατά το παρελθόν», παραδέχεται ο Dr. Sanitato. «Αλλά είναι σημαντικό να επενδύσετε σε προσαρμοστικές στρατηγικές για να συνεχίστε να κινείστε και να διατηρήσετε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που συνοδεύουν τη σωματική δραστηριότητα».

Και δίνει ενδεικτικά το παρακάτω παράδειγμα: Ένας πρώην δρομέας, μπορεί να εντάξει στην καθημερινότητά του το περπάτημα γύρω από τη γειτονιά. Και κάπως έτσι είναι ιδιαίτερα πιθανόν να δεθεί και με τους γείτονες του.

Υπάρχουν όμως και άλλες επιλογές όπως: ποδηλασία, πιλάτες, κολύμπι, αερόμπικ στο νερό, γιόγκα.

Επίσης, το ιδιωτικό γυμναστήριο της γειτονιάς ή τα προγράμματα του δήμου πιθανόν να προσφέρουν μαθήματα ειδικά προσανατολισμένα για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Και σε αυτήν την περίπτωση το κέρδος είναι διπλό: «Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κινηθείτε και να κάνετε νέους φίλους. Απλώς βρείτε έναν τρόπο να κάνετε κάτι», ενθαρρύνει ο Dr. Sanitato.

**Πηγή:** [in.gr](https://www.in.gr)