



โรคซึมเศร้าสามารถสร้างความเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก แต่ปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้อาการของโรคนี้ทุเลาลง คือการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวและคนใกล้ชิด ซึ่งการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าสามารถทำได้ ดังนี้

1. การรับประทานอาหาร

หากผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้น้อยก็มีความเสี่ยงในการเป็นโรคขาดสารอาหารเพิ่มขึ้น ทางที่ดีควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารอ่อนๆ ที่ย่อยง่าย

2. การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะรู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ไม่รู้สึกอยากทำอะไรเป็นพิเศษ คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดจึงควรหากิจกรรมทำร่วมกับผู้สูงอายุ กระตุ้นให้มีการตอบสนอง

3. การนอนหลับ

หากผู้สูงอายุมีอาการนอนไม่หลับในตอนกลางคืน คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดอาจแนะนำให้ผู้สูงอายุเปิดเพลงที่เขาชอบ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย

4. การพูดจิตใจดี

การที่ผู้สูงอายุมีจิตใจดีง่าย เพราะไม่สามารถทำอะไรได้เองเหมือนแต่ก่อน คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดอาจชวนพูดคุยถึงปัญหาที่เผชิญหน้าอยู่ คอยรับฟัง และให้กำลังใจเสมอๆ

5. การไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไป

ผู้สูงอายุที่มีอาการแบบนี้ จะมองว่าตัวเองไร้ค่า เป็นการของคนอื่น และอาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายตัวเอง คนในครอบครัวและคนใกล้ชิดควรปรึกษากับจิตแพทย์ และดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว

ข้อมูลจาก : เว็บไซต์ Younghappy