



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

الصحة النفسية لكبار

السن

Elderly Mental Health



## كيف يمكن الاهتمام بالصحة النفسية لكبار السن؟

تُعتبر الصحة النفسية عنصرًا أساسيًا في حياة كبار السن وحيث تلعب دورًا حيويًا في جودة حياتهم ورفاهيتهم وقد يواجه هؤلاء الأفراد تحديات خاصة تتعلق بالتغيرات الجسدية وفقدان الألفة والعزلة الاجتماعية مما يزيد من احتمالات ظهور مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

ومع التقدم العلمي والطبي زاد متوسط عمر الإنسان في العصر الحالي بشكل ملحوظ مقارنةً بالماضي لذا فإن العناية بالصحة النفسية لكبار السن باتت ضرورة ملحة .



## كيف يمكن الاهتمام بالصحة النفسية لكبار السن؟

يمثل كبار السن جزءًا مهمًا من المجتمع وفقًا للإحصائيات كان هناك مليار شخص فوق سن الستين في عام 2020 م، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 1,4 مليار بحلول عام 2030 م، مما يعني أن واحدًا من كل ستة أشخاص سيكون في هذه الفئة العمرية. بحلول عام 2050 م، ومن المتوقع أن يصل عدد الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا إلى 2.1 مليار مع توقع تضاعف عدد الذين تتجاوز أعمارهم 80 عامًا ثلاث مرات ليصل إلى 426 مليون شخص.



## ما هي التحديات التي تواجه كبار السن؟

❖ العزلة الاجتماعية:

مع تقدم العمر، قد يواجه الأفراد صعوبة في التفاعل الاجتماعي بسبب فقدان الأصدقاء أو العائلة.

❖ التغيرات الجسدية:

الأمراض المزمنة والإعاقات الجسدية قد تؤثر سلبيًا على الحالة النفسية.

❖ فقدان الهوية:

قد يشعر كبار السن بفقدان المعنى أو الهوية بعد التقاعد أو تغيير أدوارهم في الأسرة.



# ما هي الاستراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية لكبار

## السن؟

❖ الدعم الاجتماعي:

تشجيع كبار السن على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتواصل مع الأصدقاء والعائلة.

❖ النشاط البدني:

ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تحسين المزاج وتعزيز الشعور بالرفاهية.



# ما هي الاستراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية لكبار

## السن؟

❖ التعبير عن المشاعر:

توفير مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر ومناقشة التحديات يساعد في تقليل الضغط النفسي.

❖ المساعدة المهنية:

في حال ظهور مشاكل نفسية مستمرة، يجب التوجه إلى المختصين للحصول على الدعم والعلاج المناسب.



## ما هي أسباب تغير المزاج لدى كبار السن؟

تتأثر الحالة المزاجية لكبار السن بعدة عوامل كما أن فهم هذه العوامل يمكن أن يساعد في تقديم دعم ورعاية أفضل لهم:

❖ التغيرات الجسدية:

الألم المزمن المستمر قد يؤثر سلبيًا على المزاج ويزيد من خطر الاكتئاب.

❖ التغيرات البيئية:

○ الانتقال إلى دور رعاية:

الانتقال إلى منزل جديد أو دار رعاية يمكن أن يكون تجربة مرهقة تؤثر على المزاج .

○ تغيرات في الروتين:

أي تغيير في الروتين اليومي أو العادات يمكن أن يكون محبطًا.

## ما هي أسباب تغير المزاج لدى كبار السن؟

❖ التغيرات الكيميائية في الدماغ:

○ التغيرات في مستويات الهرمونات:

مع تقدم العمر، تغيرات في مستويات بعض الهرمونات والمواد الكيميائية في الدماغ تؤثر على المزاج.

❖ التغذية:

○ سوء التغذية:

نقص العناصر الغذائية الأساسية قد يؤثر على الصحة العقلية، كما أن تناول وجبات غير متوازنة يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في المزاج.

❖ الأدوية:

○ الآثار الجانبية:

قد تؤثر بعض الأدوية سلبًا على المزاج، مما يؤدي إلى مشاعر القلق أو الاكتئاب.

# ما هي أبرز أعراض الاضطرابات النفسية لدى كبار السن؟

❖ الاكتئاب:

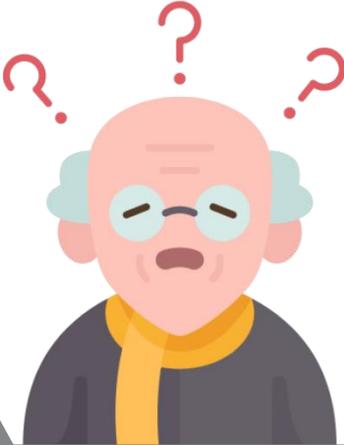
الحزن وفقدان الأمل والصمت والتحدث والحركة بشكل أبطأ.

❖ القلق:

القلق المستمر المفرط على أكثر من حدث بالإضافة إلى تهيج، آلام في العضلات ومشاكل في النوم أو سهولة الإعياء.

❖ الزهايمر:

النسيان الذي يؤثر على أداء الوظائف اليومية والضياع في أماكن كانوا يعرفونها وتكرار نفس العبارات او الأسئلة.



# ما هي أبرز أعراض الاضطرابات النفسية لدى كبار السن؟

❖ الاختلاط العقلي/ الهذيان:

صعوبة في المحافظة على الانتباه والتركيز وسهولة التشتت وتغير سريع في القدرات العقلية كاللغة والذاكرة. تتميز أعراض الهذيان بأنها مفاجئة وغير مستمرة.

تعتبر المشكلات النفسية شائعة بين كبار السن، حيث يعاني حوالي 14% من البالغين فوق عمر الستين عامًا من هذه التحديات. تعد الصحة العقلية جزءًا لا يتجزأ من الصحة العامة لكبار السن. ومن الضروري اتباع نهج شامل يركز على الدعم الاجتماعي والنفسي لتعزيز رفاهيتهم وتحسين نوعية حياتهم. ومن خلال فهم التحديات والفرص المتاحة، يمكننا العمل على خلق بيئة تدعم صحتهم النفسية.

المصادر والمراجع:

وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل قسم الصحة النفسية بمستشفى  
الملك فهد الجامعي.

قسم الصحة النفسية

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-592



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University