

Psychoterapia u seniorów

Problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą wiele osób w ciągu całego życia, szczególnie nasilone są jednak w okresie starości. Osoby starsze cierpią głównie na zaburzenia depresyjne i lękowe. Z badań epidemiologicznych wynika, że ok. 8 - 15% populacji seniorów (Djernes JK, 2006) zmagają się z depresją kliniczną, że wymaga ona jakiejś interwencji lekarskiej a ryzyko samobójstwa wśród starszych dorosłych jest poważnym wyzwaniem dla zdrowia publicznego i opieki społecznej. Ok 50% starszych osób manifestuje pogorszoną sprawnością funkcji poznawczych (zaburzona uwaga, upośledzone zapamiętywanie, obniżona sprawność funkcji wykonawczych, nowania, inicjowania czynności, dążenia do celu), słabszym wglądem chorobowym oraz ograniczoną sprawnością motoryczną (spowolnienie).

Najczęstsze podawane przyczyny samobójstw wśród seniorów to: poczucie beznadziejności życia, występowanie choroby przewlekłej, poczucie izolacji, osamotnienia, utrata pozycji społecznej itd. Ryzyko samobójstwa rośnie także wtedy, gdy senior nie ma możliwości uzyskania odpowiedniej pomocy psychologicznej lub nie potrafi się o nią zwrócić. Starsze osoby podatne są również na szerokie spektrum lękowych zachowań, zarówno w postaci lęku uogólnionego (chroniczne, przesadne zamartwianie się, niska samoocena, problemy rodzinne) jak i lęków specyficznych (np. lęk przed chorobą, lęk przed śmiercią, lęk przed niepełnosprawnością itd.). Należy także podkreślić że stany lękowe, depresyjne czy jakieś zmiany osobowości występujące u seniorów, mogą nie tylko świadczyć o problemach natury psychologicznej ale mogą być również pierwszym sygnałem ostrzegawczym przed rozwojem chorób otępiennych (są to tzw. symptomy prodromalne). Dlatego tak ważne jest rozróżnienie czy problemy psychologiczne mają podłoże organiczne czy sytuacyjne. Przy obu jednak możliwościach wskazana jest szeroko pojęta psychoterapia i poradnictwo psychologiczne, prowadzone zarówno dla seniorów jak i osób opiekujących się seniorami.

Symptomy depresji czy zaburzeń lękowych można wyeliminować za pomocą skutecznie prowadzonej terapii psychologicznej, a jej skuteczność w jej usuwaniu badania naukowe wskazują jako wysoką i bardzo wysoką. Współczesne standardy opieki nad osobami w wieku podeszłym potrzebują zintegrowanego podejścia w tej grupie społecznej. Liczne badania wskazują wyższą skuteczność takiego podejścia niż jedynie leczenia farmakologicznego (m.in. meta analiza Cuijpers P, 2008). American Psychological Association, jedno z wiodących stowarzyszeń prowadzących badania nad psychoterapią, w uchwale „Uznanie skuteczności

psychoterapii” z 2012, w oparciu o wyniki badań naukowych z ostatnich 30 lat, stwierdza że psychoterapia ma wysoką skuteczność w leczeniu i opiece nad osobami starszymi. W porównaniu z leczeniem farmakologicznym efekty psychoterapii są trwalsze, nie wymagają dodatkowego leczenia, a po zakończeniu stan pacjenta wciąż się polepsza, dzięki temu, czego nauczył się w czasie psychoterapii. Zastosowanie psychoterapii w opiece zmniejsza ogólne koszty medyczne o 20-30% tego, co kosztowała psychoterapia. Natomiast dla pacjentów geriatrycznych jest bardziej wskazana niż leki, gorzej tolerowane przez starszy organizm.

Biorąc pod uwagę fakt starzenia się społeczeństwa, można przypuszczać, że zapotrzebowanie na pomoc psychoterapeutyczną dla osób starszych będzie rosnąć.

Psychoterapia osób starszych jest bardzo ważnym elementem kompleksowej opieki, a jej charakter powinien być oparty na holistycznej wizji człowieka. U osób starszych wybór metody psychoterapeutycznej należy zawsze dostosować indywidualnie z uwzględnieniem ich stanu klinicznego, gotowości do pracy terapeutycznej i sytuacji życiowej. Dlatego w naszym projekcie będzie dostępna pomoc psychologiczna z uwzględnieniem różnych szkół terapeutycznych (m.in. terapia psychoanalityczna, terapia psychotraumatologiczna, terapia poznawczo – behawioralna, terapia kognitywna). Terapie będą miały charakter indywidualny jak i grupowy, uczestniczyć w niej będą zarówno osoby starsze 60+ jak i ich opiekunowie.

Szeroko pojęta aktywność jest bardzo istotna w okresie późnej dorosłości. Osoby, które ograniczają swoją aktywność czy to fizyczną czy intelektualną szybciej zaczynają tracić swoje sprawności. Skupiają się na swoich deficytach, zamiast na zasobach, w konsekwencji pojawiają się u nich różne dysfunkcje psychologiczne.

Współczesne badania naukowe jak i codzienna praktyka z seniorami wskazuje na fakt, że rozwijać się można przez całe życie. Jedną z najbardziej udokumentowanych i skutecznych form rozwoju osobistego są różnego rodzaju warsztaty. Podczas tego typu zajęć uczestnicy uczą się od siebie nawzajem i wymieniają się doświadczeniami, co sprzyja ich aktywizacji. Osoby takie zaczynają się czuć kompetentne, co w momencie zaprzestania aktywności zawodowej wydaje się szczególnie istotne. Zwiększa się poczucie własnej wartości, zaangażowanie w proces edukacyjny, w życie codzienne. Istotna staje się również relacja z innymi, możliwość nawiązywania i podtrzymywania relacji interpersonalnych. Pozytywne relacje z innymi są jednym z warunków dobrostanu. Istotne jest również wsparcie społeczne, jakiego dostarczają inni ludzie (rodzina, znajomi, wolontariusze). Osoba starsza nie ze wszystkim jest w stanie sobie poradzić sama, nie tylko z powodu ograniczeń fizycznych. Istotne jest tu wsparcie osób młodszych, dzięki temu będzie zachodziła wymiana międzypokoleniowa.