ผู้สูงวัยกับสุขภาพจิตที่ต้องดูแล

บทความโดย
รศ.ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“คนไทยทุกวันนี้เราคงคุ้นเคยกับคำกล่าวที่ว่า “ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว” ใน พ.ศ. ๒๕๕๙ โลกของเรามีประชากรทั้งสิ้นมากกว่า ๗,๔๐๐ ล้านคน โดยในจำนวนนี้ เป็นผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปราว ๙๓๐ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕ ของประชากรทั้งหมด สำหรับในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มีประชากรชาวไทยอยู่ ๖๕.๙ ล้านคน มีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปประมาณ ๑๑ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๕ ส่วนประเทศญี่ปุ่นนั้นเป็นประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอดมาหลายปีแล้ว หากดูเฉพาะในกลุ่มอาเซียน ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยเป็นอันดับที่ ๒ รองจากสิงคโปร์ สาเหตุหลักที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ คนมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองดีขึ้น ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น และอัตราการเกิดของทารกที่ลดลง

อายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การเกษียณอายุ ทำให้ชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและ บุคคลที่เคยร่วมงานกันมา แตกต่างจากที่เคยเป็นและเคยชิน การคิดถึงความตายที่คืบคลานเข้ามาใกล้มีมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้การดูแลรักษาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพทางกาย

การดูแลสุขภาพทางกาย เช่น เรื่องอาหารการกิน ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานโปรตีนจำพวกปลา รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น อาหารควรเป็นอาหารสด สะอาดและไม่ใส่สารกันบูด ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตามคำกล่าวที่ว่า “ขยับกาย สบายชีวี” หรือ “Sitting Kills, Moving Heals” (นั่งมรณา เคลื่อนไหวรักษา) การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ไม่ติดขัด ระบบไหลเวียนโลหิตและทางเดินหายใจทำงานสะดวกขึ้น การออกกำลังกายตามสวนสาธารณะยังทำให้ได้พบปะผู้คน ได้พูดคุยสังสรรค์ ทำให้จิตใจสดชื่น ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง

บทความนี้ต้องการเน้นในด้านการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่อันประกอบด้วยปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ลูก กลายมาเป็นครอบครัวเชิงเดี่ยว มีเพียงลำพังพ่อแม่ลูก ทำให้ผู้สูงอายุขาดความรักและการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับผู้สูงอายุบางคนคือช่วงเวลาหลังเกษียณ บางคนยังไม่พร้อมจะเกษียณเพราะคิดว่าตนเองยังสามารถทำงานได้และทำได้ดีเหมือนเดิม แต่ลูกหลานเป็นห่วงไม่อยากให้ทำงานอีก ต้องการให้พักผ่อนเพราะได้ทำงานหนักมานานแล้ว การที่ไม่ได้ทำงานที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยคุณค่า เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม แต่ถ้าพยายามมองในด้านบวก จะเห็นว่าช่วงเวลาหลังเกษียณเป็นโอกาสที่เราจะได้ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ทำงาน DIY (do it yourself) เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หรือทำในสิ่งที่อยากทำเสมอมาแต่ไม่เคยมีเวลาทำเนื่องจากมีภาระหน้าที่การงาน ผู้ที่ไม่มีงานอดิเรก ไม่มีสิ่งที่ทำให้เกิดความรื่นเริงบันเทิงใจใดๆ ในชีวิต ไม่เคย

สนใจอะไรเลยนอกจากหน้าที่การงาน จะปรับตัวได้ลำบากเมื่อเกษียณ

ภาวะเครียดในผู้สูงอายุ เป็นอีกปัจจัยสำคัญซึ่งส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ ตั้งแต่ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคทางเดินอาหาร ฯลฯ ภาวะเครียดในผู้สูงอายุอาจเกิดจากสุขภาพที่ไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภาระกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตัวเอง มีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เนื่องจากลูกหลานแยกย้ายกันไปมีครอบครัว มีปัญหาด้านการเงิน จากการที่เคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับผู้อื่น เคยเป็นที่ยอมรับและยกย่องในสังคมหรือในแวดวงธุระกิจการงาน กลับกลายมาเป็นภาระของครอบครัวและของผู้อื่น สมอง ความคิด ความจำที่เคยแจ่มใสเริ่มมีอาการเสื่อม เพื่อนฝูงที่ใกล้ชิดเริ่มล้มหายตายจากกันไป เหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล จนอาจกลายเป็นความท้อแท้ สิ้นหวัง และซึมเศร้าในที่สุด ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับภาวะเครียดได้ โดยการยอมรับความเป็นจริงและปลงให้ตก การมองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปว่าชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ รอบตัว มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต ไม่เข้มงวดกับตัวเองหรือกับผู้อื่นมากจนเกินไป มองชีวิตอย่างมีอารมณ์ขันมากขึ้น ปฏิบัติกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ การทำสมาธิ ไปทัศนศึกษา เล่นกีฬาเบาๆ เป็นต้น

สังคมควรตระหนักและมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ไม่มองว่าเป็นคนแก่ที่จู้จี้ ขี้บ่น เลอะเลือน หลงๆ ลืมๆ หรือมองคนแก่เป็นคนที่มีความคิดแบบไดโนเสาร์เต่าล้านปี ไม่มีประโยชน์อันใดต่อสังคม สังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยเริ่มต้นจากการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อผู้สูงอายุ ควรกระตุ้น

เตือนให้เกิดความสนใจในเรื่องของผู้สูงอายุ จัดให้มีกิจกรรมในสังคมร่วมกัน จัดให้มีบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมแผนการในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทางด้านการเงิน จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้ตามสมควร ในปัจจุบันมีหน่วยงานและบริษัทห้างร้านหลายแห่ง เริ่มมีการจ้างผู้ที่เกษียณแล้วที่มีสุขภาพดี ยังสามารถทำงานได้อยู่ เข้าทำงานชนิดที่ไม่ใช้กำลังมากนัก เช่น งานขายของหน้าร้าน งานในร้านหนังสือ งานดูแลเด็กและผู้ป่วย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นอิสระ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง จัดให้มีการดูแลผู้สูงอายุให้สมกับที่ได้ทำงานหนักมาแล้วตลอดชีวิต ให้ผู้สูงอายุได้รับการยกย่องในฐานะบุคคลที่ควรเชิดชูบูชาอย่างแท้จริง

เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวน้อยคนที่จะเตรียมตัวหรือวางแผนไว้สำหรับชีวิตในวัยสูงอายุ คนในวัยหนุ่มสาวควรเรียนรู้ที่จะใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ มีงานอดิเรก มีความสนใจพิเศษหรือมีกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่การงานประจำ จะทำให้ปรับตัวได้ง่ายขึ้นเมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องเกษียณ การจัดเตรียมกำหนดแผนในด้านต่างๆ เกี่ยวกับการเงินและรายได้ต่างๆ การประเมินค่าใช้จ่ายในเรื่องที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและการรักษาพยาบาล ควรจะจัดเตรียมการไว้เพื่อให้การใช้ชีวิตในบั้นปลายไม่เกิดความขัดสนลำบาก เช่นเดียวกับคนในวัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง ผู้สูงอายุได้สั่งสมความรู้และประสบการณ์มาเป็นเวลายาวนาน ย่อมเป็นคลังความรู้ที่จะถ่ายทอดสู่คนในวัยอื่นๆ ที่สังคมไม่ควรมองข้ามหรือละเลย