Правительство Москвы
Департамент труда
и социальной защиты
населения города Москвы

Благотворительный фонд
Качество жизни

Месяц в поддержку людей
с особенностями
психического развития

В.Г. Ротштейн, М.Н. Богдан

Возраст и душевное здоровье

Москва • 2017

STOP
STIGMA

#ВРЕМЯМЕНЯТЬСЯ

В.Г. Ротштейн, М.Н. Богдан

Возраст и душевное здоровье

В каждом периоде жизни мы сталкиваемся с характерными для него проблемами. У совсем маленьких детей режутся зубки и болят животики; в подростковом возрасте мальчикам кажется, что они ужасно неуклюжие, а девочки страдают от того, что у них толстые ноги или курносые носы. Разумеется, есть множество проблем и у людей среднего возраста. Большинство присутствующих всё это уже пережили, и мы должны быть готовыми к новым проблемам, которые, возможно, нам еще предстоят.

Пожилой возраст (или, как его еще называют, период инволюции, период старения) богат как чисто психологическими проблемами, так и расстройствами психической деятельности, в основе которых лежат болезни. Заметим, что «психе» по-гречески значит «душа». Поэтому «психические расстройства» и «душевные расстройства» – это одно и то же.

Но вот «чисто психологические проблемы» и «психические расстройства» – это совершенно разные явления, и разницу между ними важно понимать.

Человек может огорчаться из-за того, что с возрастом ему стало трудно подниматься по лестнице на свой четвертый этаж. Раньше он и не замечал этой лестницы, а теперь после второго этажа приходится остановиться и отдохнуть пару минут. А еще лучше подняться на лифте (если он есть, конечно). Это огорчение – проблема чисто психологическая, некоторые справляются с ней легко, некоторые – с большим трудом, иногда даже приходится обращаться за помощью к психологу. Но в любом случае такое огорчение – не болезнь. Это просто реакция на то, что человек постарел и стал не так силен и выносливы, как раньше.

Бывают болезни, проявления (или, как говорят врачи, симптомы) которых очень похожи на обыкновенные пси-

хологические проблемы. Но справиться с ними не так легко, и нередко просто невозможно без чисто врачебной помощи, без лекарств. Иными словами, с этими расстройствами приходится поступать так же, как с любой другой болезнью, – с гипертонией, сахарным диабетом или язвой желудка.

Сегодня мы подробно остановимся на двух болезненных расстройствах психической деятельности, которые очень характерны для пожилого возраста, – на депрессии (она может быть в любом возрасте, но у пожилых людей особенно часто) и на деменции позднего возраста.

Что же это такое – «депрессия»? Слово – всем хорошо известное, в последнее время его стали употреблять очень часто, не всегда к месту. Потому что депрессия – болезнь, а не просто плохое настроение, связанное с неприятностями на работе, или в семье, или просто с осенней слякотью. У депрессии есть много разновидностей, происхождение этого расстройства тоже может различаться, чуть дальше мы обо всем этом поговорим. Однако в основе любого депрессивного расстройства лежит пониженное настроение, которое очень мучительно переживается и сильно мешает нормально жить. Классическая депрессия определяется так называемой триадой, то есть тремя базовыми нарушениями: плохим настроением, интеллектуальной (мыслительной) заторможенностью и двигательной заторможенностью. Выраженность всех этих трех компонентов зависит от тяжести депрессии. В легких случаях человеку кажется, что он немного отупел, стал менее сообразительным, более медлительным и неловким, хуже справляется с повседневными делами. Депрессивного больного ничто не радует, даже то, что раньше приносило огромное удовольствие, поэтому советы близких развлечься не только не помогают, но и вызывают раздражение и обиду. В тяжелых случаях депрессии заторможенность может доходить до полной обездвиженности больного.

Отчего возникает депрессия? Иногда она случается после сильного душевного потрясения, тяжелой утра-

ты. Такая депрессия называется реактивной, так как она спровоцирована внешним фактором, тесно связана с психотравмирующим событием и проходит со временем, по мере того как ситуация нормализуется или отдаляется во времени. Однако большинство депрессий возникает «на ровном месте», часто – в условиях полного благополучия. Такие депрессии называют эндогенными.

У депрессии (а по сути у плохого настроения, присущего ей) есть множество оттенков: иногда преобладает тревога, иногда – апатия, бывает, что депрессия сопровождается сильной раздражительностью. У подростков она часто выглядит как протестное поведение. Но есть еще один важный, очень частый и на первый взгляд загадочный вид депрессии – так называемая «маскированная» депрессия, когда она «притворяется» самыми разными обыкновенными (телесными) болезнями. Маскированная депрессия проявляется не столько подавленностью настроения, сколько всевозможными болями и другими неприятными ощущениями в теле, порой очень мучительными. Это затрудняет диагностику, заставляя паци-

ентов безрезультатно обследоваться у разных специалистов, прежде чем возникает подозрение о каком-то душевном неблагополучии.

Депрессии у людей разного возраста тоже разнятся. Как уже говорилось, юношеские депрессии сопровождаются протестным поведением, снижением успеваемости (что часто взрослые принимают за лень); в зрелом возрасте можно увидеть любой тип депрессии; а вот у пожилых людей депрессии обладают рядом особенностей. Возникшее у пожилого человека пониженное настроение часто расценивается как что-то естественное (перестал работать, изменился образ жизни, стало нечего делать); возникшая обидчивость воспринимается как «капризы», заторможенность и забывчивость, связанные с описанной выше интеллектуальной заторможенностью, – как проявление склероза. У пожилых людей депрессия часто окрашена выраженной тревогой: они волнуются по любому поводу, их пугает и настоящее, и будущее, они постоянно волнуются о близких, которые где-то задерживаются, они не спят, охваченные ужасными предположениями. И часто никому не приходит в голову, что это не неизбежный «склероз» или начинающийся «маразм», а просто депрессивное состояние, которое можно и нужно лечить.

Сейчас возможности лечения депрессий значительно расширились, существует множество эффективных препаратов, способных справиться с депрессией. В силу их разнообразия появилось больше возможностей для индивидуального подхода к лечению, когда схема подбирается так, чтобы вызывать минимум побочных эффектов и дать максимальный результат. Индивидуальный подход к лечению пожилых людей особенно важен, так как следует учитывать их физическое состояние, сопутствующие соматические заболевания, совместимость с другими лекарствами, которые уже назначены врачами других специальностей. Пожилые люди гораздо хуже переносят лекарства, им требуются гораздо меньшие дозы, поэтому все эти факторы обязательно учитываются.

Депрессия – очень скверная болезнь, она причиняет тяжелое страдание. Говорят даже, что более тяжелого страдания не существует. Но в подавляющем большинстве случаев больному можно помочь, депрессию можно вылечить. Надо только, чтобы и сам больнойW и, главное, члены его семьи понимали, что происходит, и правильно себя вели.

Деменция – это болезнь совсем другая. Она подкрадывается незаметно, особых неприятностей в первое время не причиняет. И сам больной, и его друзья, и родные пошучивают: дескать, стареешь, братец, совсем стал беспамятный. И правда, случаются забавные ситуации. Помните стишок «Что стряслось у тети Вали? У нее очки пропали!» Бедная тетя Валя совсем извелась в поисках, а потом оказалось, что у нее очки на лбу.

Виной такой забавной поначалу беспамятности могут быть две болезни: известный всем склероз сосудов головного мозга и пользующаяся пока еще не такой общей, но всё большей известностью болезнь Альцгеймера.

Если не обращать внимания на ухудшающуюся па-

мять, обе болезни прогрессируют. Результаты сначала не особенно заметны, но со временем состояние больного изменяется настолько, что не заметить надвинувшуюся беду уже нельзя.

Человек вышел за хлебом в булочную за углом и вдруг пропал; родные сначала подумали, что встретил знакомых, но его все нет и нет; стали волноваться; и тут его, растерянного и смущенного, привели прохожие. Оказывается, он вдруг растерялся, не мог понять, где он находится, вроде бы где-то рядом с домом, но никак не поймет, куда идти. Спасибо, добрые люди помогли, он сказал адрес.

Или утром испуганно рассказывает, что ночью с ним приключилось что-то странное: показалось, что на кухне собрались какие-то люди, сели в карты играть, смеялись, на него никакого внимания не обращали… Он и не знал, что делать, а они вдруг пропали…

Или вдруг стал ругать любимого внука, что тот ворует его пенсию: «Искал-искал! Куда же еще могли деться деньги, ведь только их получил?! Ах, вот они лежат? Значит, подсунул, негодяй!»

Потом выясняется, что больного лучше не оставлять одного. Он (или она) то забыл закрыть воду в ванной, хорошо, что родные вовремя вернулись, а то бы затопил соседей; то не обедал, хотя обед надо было только разогреть, и жаловался, что ничего не оставили поесть; то вдруг увидел себя в зеркале и спросил, что это за старик пришел.

Постепенно больной становится всё более беспомощным. Он уже не может вспомнить, что с ним происходило несколько минут назад; не узнает собственную дочь или жену; не может самостоятельно принять душ, раздеться и одеться.

Это финал. Деменция. Раньше говорили «старческое слабоумие». Вылечить деменцию нельзя. Можно только обеспечить уход за больным – либо силами родных, если есть силы, либо с помощью сиделки, если есть возможность.

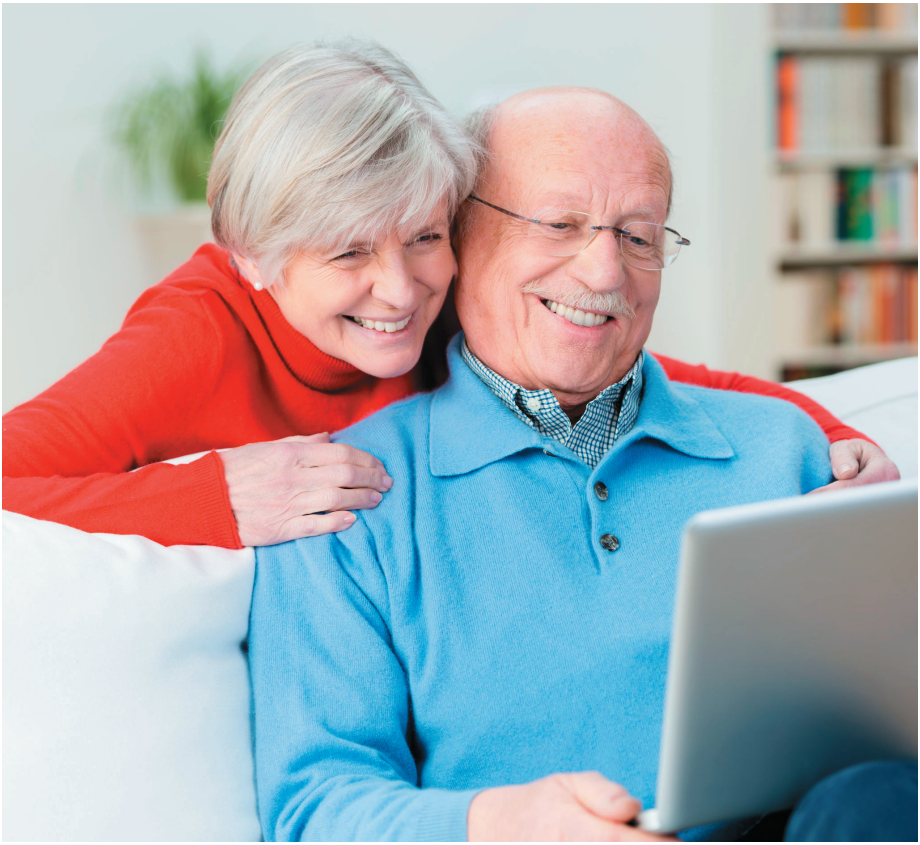
Почему мы об этом говорим? Чтобы напугать?

Нет, конечно. При современном уровне знаний вылечить деменцию действительно нельзя. Но можно предотвратить ее развитие, затормозить этот процесс и тем сохранить человеку возможность независимой и вполне благополучной жизни. Существуют лекарственные препараты, которые не дают деменции прогрессировать, и, если начать лечение вовремя, на многие годы могут остановить процесс на том уровне, когда все подшучивают над тетей Валей, которая не могла найти на своем лбу очки.

Получается, что самое трудное – это не опоздать, начать лечение вовремя. Для этого надо знать, что такое деменция, и не стесняться пойти к врачу, чтобы он проверил, не она ли подает первые сигналы. Собственно для этого мы и ведем сегодняшнюю беседу.

И еще. Ученые установили, что чем активнее интеллектуальная жизнь человека, чем больше он занят, – короче говоря, чем больше он тренирует свой мозг, тем меньше шансов на развитие деменции. Поэтому на пенсию лучше уходить попозже, особенно, если работа требует умствен-

ного напряжения. Многие пожилые люди тренируют мозг очень простыми на первый взгляд методами – решают кроссворды, например, или учат стихи наизусть. Хоть это и очень простые методы, но опыт показывает, что они достаточно эффективны.

В заключение повторим то, с чего начали. Каждому периоду жизни свойственны собственные проблемы и болезни тоже. Никто из нас ни от чего не застрахован. С любой проблемой справиться тем легче, чем лучше ее знаешь. Болезни – не исключение. Надеемся, что теперь вы больше знаете и о депрессии, и о деменции, и, если что, будете знать, что делать.

Но желаем вам от всей души, чтобы все эти знания вам никогда не пригодились. Просто будьте здоровы!