

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСІЇ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Новіцька Валентина

У зв'язку з сучасними демографічними змінами, зокрема стрімким старінням населення, значно зростає й кількість людей похилого віку, які потребують підвищеної уваги з боку держави та суспільства. Оскільки саме в цьому віковому періоді (60+ років) різко зростає вразливість до психоемоційних порушень, спричинених як фізіологічними змінами, так і соціальними втратами, необхідним завданням для нас є надання належної психологічної допомоги особам похилого віку.

Одним із найпоширеніших і водночас найбільш недооцінених психічних станів є депресія. Вона проявляється як глибоке емоційне виснаження, зниження інтересу до життя, втрата мотивації, а також відчуття безнадійності. Депресивні розлади у літніх людей можуть значно ускладнювати повсякденне функціонування, знижувати рівень адаптивності до змін, обмежувати соціальні контакти та суттєво погіршувати якість життя загалом. Усе це зумовлює потребу в комплексному підході до вивчення чинників, що провокують розвиток депресії у людей похилого віку, та розробці ефективних психокорекційних стратегій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя даної вікової групи [1–3].

Мета дослідження є вивчення психологічних чинників, які сприяють виникненню депресії у людей похилого віку, та визначення ефективних напрямків психокорекційної роботи.

В рамках дослідження було проведено анкетування осіб віком від 60 років, яке дозволило виявити ряд значущих психологічних чинників депресивних станів. Серед них – соціальна ізоляція, зниження самооцінки, відчуття непотрібності, втрата життєвих орієнтирів, погіршення міжособистісних зв'язків, а також страх самотності та смерті. Психоемоційний стан літніх людей значною мірою залежить

від суб'єктивного відчуття цінності власного життя, підтримки з боку близьких та залученості до соціального середовища (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні чинники депресії в осіб похилого віку

Чинники	Характеристика
Втрата близьких	Смерть чоловіка/дружини, друзів, родичів може призвести до почуття самотності та горя, що підвищує ризик депресії.
Зміни в соціальному статусі	Вихід на пенсію, втрата роботи, відчуття непотрібності можуть негативно впливати на самооцінку та настрій.
Погіршення здоров'я	Хронічні захворювання, біль, обмеження у фізичній активності можуть призводити до почуття безпорадності та пригніченості.
Зниження когнітивних функцій	Проблеми з пам'яттю, увагою можуть викликати розчарування та тривогу.
Відчуття ізоляції та самотності	Звуження кола спілкування, проживання на самоті можуть посилювати почуття відірваності від світу.
Страх перед майбутнім	Тривога щодо власного здоров'я, фінансової нестабільності, залежності від інших.
Попередні епізоди депресії	Особи, які вже мали депресивні епізоди, мають вищий ризик їх повторення.

Особливої уваги заслуговує той факт, що багато осіб похилого віку не усвідомлюють свій депресивний стан як проблему, що потребує допомоги, або ж соромляться звертатися за підтримкою. Це ускладнює виявлення розладу на ранніх етапах. Саме тому ключовим завданням психолога є не лише діагностика депресивних проявів, але й вибудова довірливого контакту, залучення людини до процесу змін. В роботі з особами літнього віку ефективними виявились такі психокорекційні підходи: індивідуальне консультування, арт-терапевтичні техніки, групові заняття з розвитку комунікативних навичок, когнітивно-поведінкова терапія, вправи на зміцнення самооцінки, а також психоедукація.

Застосування цілісного підходу до психокорекції, що поєднує емоційну підтримку, активізацію особистісних ресурсів та залучення до соціального життя,

сприяє зниженню рівня депресивності, стабілізації емоційного стану та покращенню якості життя літніх людей.

Таблиця 2

Психокорекція депресії в осіб похилого віку

Методи психокорекції	Характеристика
Індивідуальна психотерапія	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає виявляти та змінювати негативні думки та поведінку.
	Міжособистісна терапія (МТ) фокусується на покращенні соціальних зв'язків та вирішенні міжособистісних проблем.
Групова психотерапія	Забезпечує підтримку, зменшує почуття ізоляції та дає можливість обмінюватися досвідом з іншими людьми, які переживають схожі проблеми.
Арт-терапія та музикотерапія	Можуть бути корисними для вираження емоцій та зниження стресу.
Релаксаційні техніки	Навчання методам розслаблення, таким як медитація та глибоке дихання, може допомогти зменшити тривожність.
Соціальна підтримка	Заохочення до участі в соціальних заходах, хобі та фізичній активності може покращити настрій та загальне самопочуття.

Таким чином, проблема депресії осіб похилого віку вимагає комплексного підходу, де психологічна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психічного благополуччя цієї вразливої категорії населення. Психокорекція спрямована на зменшення симптомів депресії, покращення емоційного стану та якості життя. Важливо зазначити, що в деяких випадках може знадобитися медикаментозне лікування в поєднанні з психотерапією. Рішення про лікування приймається лікарем-психіатром або психотерапевтом після оцінки стану особи.

Список використаних джерел

1. Завацька Н. Є. Психологія соціальної реадaptaції осіб зрілого віку : монографія. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. 240 с.
2. Коваленко О. Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дис... д-ра. психол. наук : 19.00.07. К. : 2016. 43 с.
3. Thomas A.J., O'Brien J.T. Mood disorders in the elderly. Psychiatry, 2009. №8. С. 56–60.