

Психическое здоровье и пожилые люди

Информационный бюллетень

Апрель 2016 г.

Основные факты

- Во всем мире происходит быстрое старение населения. Население мира быстро стареет. За период с 2015 по 2050 гг. доля людей старше 60 лет в населении мире почти удвоится — с 12% до 22%.
 - Психическое здоровье и эмоциональное благополучие столь же важны в пожилом возрасте, что и на любом другом этапе жизни.
 - Невропсихиатрические расстройства у пожилых составляют 6,6% от общей инвалидности (DALYs) для этой возрастной группы.
 - Порядка 15% взрослых в возрасте 60 лет и старше страдают психическими нарушениями.
-

Пожилые люди, то есть люди в возрасте 60 лет и старше, вносят важный вклад в общество, являясь членами семей, добровольцами, а также активными работниками. В то время как большинство пожилых людей имеют хорошее психическое здоровье, многие пожилые люди подвергаются риску развития психических расстройств, неврологических расстройств или проблем, обусловленных употреблением психоактивных веществ, а также других нарушений здоровья, таких как диабет, потеря слуха и остеоартрит. Кроме того, по мере старения люди с большей вероятностью могут иметь несколько нарушений здоровья одновременно.

Проблема

Население мира быстро стареет. За период с 2015 по 2050 год доля пожилых людей в мире, по оценкам, удвоится примерно с 12% до 22%. В абсолютном выражении ожидается увеличение числа людей старше 60 лет с 900 миллионов до 2 миллиардов человек. Пожилые люди сталкиваются с

особыми проблемами в плане физического и психического здоровья, которые необходимо признать.

Более 20% взрослых в возрасте 60 лет и старше страдают психическими или неврологическими расстройствами (за исключением расстройств, связанных с головной болью), а 6,6% всей инвалидности (количество лет жизни, скорректированных на инвалидность – DALYs) среди людей старше 60 лет вызвано неврологическими и психическими расстройствами. На эти нарушения здоровья среди пожилого населения приходится 17,4% лет жизни, прожитых с инвалидностью (ЛПИ). Самыми распространенными нейропсихиатрическими расстройствами в этой возрастной группе являются деменция и депрессия. Тревожными расстройствами страдают 3,8% пожилых людей, от проблем, вызванных использованием психоактивных веществ — почти 1%, а порядка 25% смертности от причинения себе вреда приходится на долю людей в возрасте 60 лет или старше. Проблемы, вызванные использованием психоактивных веществ, среди престарелых нередко остаются незамеченными или неверно диагностируются.

Медицинские работники и сами пожилые люди не уделяют должного внимания проблемам психического здоровья, а стигма, связанная с психическими болезнями, обуславливает нежелание людей обращаться за помощью.

Факторы риска проблем психического здоровья среди пожилых людей

Уровень психического здоровья человека на данный момент времени определяется множеством социальных, психологических и биологических факторов. Помимо обычных стресс-факторов, с которыми сталкиваются по жизни все люди, многие пожилые люди утрачивают способность жить независимо из-за ограниченной мобильности, хронической боли, дряхлости или других психических или физических проблем и нуждаются в каком-либо долгосрочном уходе. Кроме этого, в жизни пожилых значительно чаще могут

происходить такие события, как потеря близких, снижение социально-экономического статуса на пенсии или инвалидность. Все эти факторы могут обуславливать изоляцию, утрату независимости, одиночество и психологический дистресс у пожилых людей.

Психическое здоровье оказывает воздействие на физическое здоровье и наоборот. Например, у пожилых людей с такими состояниями, как болезнь сердца, выше показатели депрессии, по сравнению с теми, у кого хорошее здоровье. И наоборот, если не лечить депрессию у пожилого человека с болезнью сердца, то это может негативно воздействовать на исход физической болезни.

Кроме того, пожилые люди могут подвергаться плохому обращению, включая физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное, финансовое и материальное плохое обращение, заброшенность, оставление без внимания, а также серьезное пренебрежение к человеческому достоинству и неуважение. Имеющиеся на сегодняшний день фактические данные позволяют предполагать, что каждый десятый пожилой человек подвергается плохому обращению. Плохое обращение с пожилыми людьми может вызывать не только физический ущерб, но и также серьезные, подчас долговременные, психологические последствия, включая депрессию и тревогу.

Деменция и депрессия у пожилых людей — проблема общественного здравоохранения

Деменция

Деменция — синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять обычные будничные функции. Главным образом, она затрагивает пожилых людей, хотя и не является нормальной частью процесса старения.

По оценкам, в мире 47,5 миллиона человек живет с деменцией. По прогнозам, общее число людей с деменцией увеличится до 75,6 миллиона в

2030 году и до 135,5 миллиона в 2050 году, причем большинство больных деменцией будет проживать в странах с низким и средним уровнем дохода.

С точки зрения прямых затрат на медицинскую, социальную и неформальную помощь в связи с деменцией возникают существенные социальные и экономические проблемы. Более того, физическое, эмоциональное и экономическое давление может вызывать большой стресс у членов семьи. Медико-санитарная, социальная, финансовая и правовые системы должны оказывать поддержку как людям с деменцией, так и тем, кто заботится о них.

Депрессия

Депрессия может вызывать большие страдания и приводит к ограничению функционирования в условиях будничной жизни. Униполярная депрессия затрагивает 7% всех престарелых, а на ее долю приходится 5,7% общей инвалидности (DALYs) среди людей старше 60 лет. В условиях первичной помощи депрессия недостаточно диагностируется, и не все больные получают лечение. Симптомы депрессии у пожилых людей нередко не получают должного внимания и лечения, поскольку совпадают с другими проблемами пожилого возраста.

В условиях первичной помощи депрессия недостаточно диагностируется, и не все больные получают лечения. Симптомы депрессии у пожилых людей нередко не получают должного внимания и лечения, поскольку совпадают с другими проблемами пожилого возраста.

Стратегии лечения и ухода

Важно подготовить медицинских работников и общество к удовлетворению особых потребностей пожилых людей, включая:

- подготовка специалистов здравоохранения по вопросам оказания помощи в преклонном возрасте;
- профилактика и ведение возрастных хронических болезней, включая психические, неврологические нарушения и нарушения, связанные с употреблением психотропных веществ;

- разработка устойчивой политики долгосрочной и паллиативной помощи; и
- создание учитывающих возрастные особенности услуг и условий.

Медико-санитарное просвещение

Состояние психического здоровья пожилых людей можно улучшить за счет пропаганды активного и здорового старения. Медико-санитарное просвещение с учетом проблем психического здоровья пожилых людей связано с созданием жилищных условий и обстановки, которые укрепляют благополучие и позволяют людям вести здоровый и интегрированный образ жизни. Пропаганда психического здоровья зависит, главным образом, от той стратегии, которая обеспечивает наличие у пожилых необходимых ресурсов для удовлетворения своих основных потребностей, таких как:

- обеспечение безопасности и свободы;
- подходящее жильё благодаря благоприятной жилищной политике;
- социальная поддержка престарелых и лиц, оказывающим им помощь;
- медико-санитарные и специальные программы, нацеленные на уязвимые группы людей, например одиноких, жителей сельских районов или лиц, страдающих хроническими или рецидивными психическими или физическими болезнями;
- программы предотвращения насилия или плохого обращения с пожилыми; и
- программы развития в местных сообществах.

Мероприятия

Быстрое распознавание и лечение психических, неврологических нарушений и нарушений, связанных с употреблением психотропных веществ, у пожилых людей являются ключевым фактором. Рекомендуются как психосоциальные вмешательства, так и лекарства.

В настоящее время нет лекарства, которое излечивало бы деменцию, но можно многое сделать для поддержки и улучшения качества жизни людей с деменцией, тех, кто оказывает им помощь, и членов их семей, в частности:

- ранняя диагностика, с тем чтобы содействовать раннему и оптимальному ведению болезни;
- оптимизация физического и психологического здоровья и оптимизация благосостояния;
- выявление и лечение сопутствующих физических болезней;
- выявление и ведение проблематичных поведенческих и психологических симптомов;
- предоставление информации и долгосрочная поддержка лиц, оказывающих помощь.

Помощь в местных сообществах

Для содействия повышению уровня здоровья пожилых, профилактике заболеваний и ведению хронических болезней важно наличие хорошей общей медико-санитарной и социальной помощи. Поэтому подготовка всех медицинских работников для работы с проблемами и нарушениями, связанными со старением, приобретает важное значение. Критическим элементом является эффективная первичная психологическая помощь престарелым на уровне общин. Не менее важно и делать упор на долгосрочном уходе за престарелыми, страдающими от психических нарушений, а также обеспечивать образование, профессиональную подготовку и поддержку лиц, оказывающих помощь.

Для обеспечения наивысшего качества обслуживания людей с психическими заболеваниями и тех, кто за ними ухаживает, нужна соответствующая и благоприятная законодательная среда, основанная на принятых на международном уровне стандартах прав человека.

Деятельность ВОЗ

Программа ВОЗ по активному и здоровому старению создала глобальные рамки действий на национальном уровне.

ВОЗ поддерживает правительства в достижении цели укрепления психического здоровья и содействия ему среди пожилых людей с интеграцией эффективной стратегии в политику и планы.

ВОЗ признает деменцию в качестве проблемы общественного здравоохранения и опубликовала доклад «Деменция: приоритет общественного здравоохранения», в котором призывает к действиям на международном и национальном уровнях.

Наряду с депрессией и другими приоритетными психическими нарушениями, деменция включена в Программу ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP). Эта программа направлена на усовершенствование помощи в случае психических, невралгических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ за счет обеспечения директивных указаний и механизмов для организации медико-санитарного обслуживания в районах с недостаточными ресурсами.

В марте 2015 года ВОЗ организовала первую Конференцию на уровне министров по глобальным действиям против деменции, которая способствовала повышению осведомленности в отношении обусловленных деменцией проблем для общественного здравоохранения и экономики, содействовала лучшему пониманию ролей и обязанностей государств-членов и заинтересованных сторон и привела к принятию «Призыва к действиям», поддержанного участниками конференции.

-
- [¹ Institute for health metrics and evaluation. \(2010\). Global burden of disease study.](#)