

عوارض میانسالی چیست و چطور با آنها مقابله کنیم؟

هر دهه و سنوسالی بحران‌ها و مسائل ویژه خود را دارد. اگر بحران سی سالگی و ماجراهای آن را پشت سر گذاشته باشید، باید بدانید که چالش‌های سنی هنوز ادامه دارند و عوارض میانسالی و بحران‌های مرتبط با آن نیز در راه است. به نظر می‌رسد که همیشه سنوسال ماجرای برای‌مان به همراه دارد. پژوهش و مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ در مورد سه میلیون نفر انجام شد نشان داد که افسردگی ناشی از میانسالی یک مقوله جهانی است. زنان در حدود ۴۰ سالگی و مردان در حدود ۵۰ سالگی اسیر دام عوارض میانسالی می‌شوند و این حس و حال تا حدود پنجاه سالگی با آنها همراه است. اما این احساسات تازه نتیجه چیست؟ در میانسالی، افراد مختلف یاد می‌گیرند که با نقاط ضعف و قوت خود سازگار شوند و برای زندگی ارزش بیشتری قائل باشند. پس چه چیزی باعث می‌شود که احساسات منفی به آنها هجوم آورد؟ برای رفع آنها چه باید کرد؟

افسردگی

یکی از عوارض میانسالی افسردگی است. در این سنوسال، خواسته‌های فرزندان، والدین کهن سال و همچنین مسائل زندگی زناشویی و وظایف شغلی در مجموع فرد میانسال را تحت فشار قرار می‌دهند. نتیجه این فشارهای پی‌درپی افسردگی است. از عوارض میانسالی باید به افسردگی ناشی از فشارهای اطرافیان اشاره کرد.

راه حل مشکل: برای رهایی از این حالت، افراد میانسال باید مراقب خودشان باشند. ورزش، استراحت کافی، تغذیه سالم، معاشرت با دوستان و در صورت نیاز کمک‌گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان می‌تواند در رفع فشارها و افسردگی میانسالان مؤثر باشد.

اختلالات تیروئید

افسردگی می‌تواند یکی از نشانه‌های کم کاری تیروئید یا پرکاری تیروئید باشد. هر قدر سن‌تان بیشتر باشد، احتمال اینکه افسردگی تنها نشانه مشکلات تیروئیدی باشد بیشتر است. همچنین ممکن است با نشانه‌ای نامحسوس همراه باشد. پرکاری تیروئید با علائمی مانند نوسانات ضربان قلب، لرزش یا خستگی همراه است. کم‌کاری تیروئید هم نشانه‌هایی مانند یبوست و خستگی دارد. به همین دلیل است که، در بعضی موارد، این اختلالات در میانسالان با اختلالات سیستم عصبی یا روده اشتباه گرفته می‌شود.

راه حل مشکل: در صورت بروز مشکلات فوق، حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر یکی از خویشان یا نزدیکان‌تان هم به این مشکل مبتلا بوده است، ضرورت مراجعه به پزشک بیشتر می‌شود.

کاهش ویتامین B12

اگر در سنین میانسالی هستید و احساس بی حالی و کسالت و افسردگی به شما دست داده است، باید بدانید که کمبود ویتامین B12 می‌تواند یکی از عوامل این حالات باشد. هر قدر سن افزایش پیدا می‌کند، کاهش ویتامین B12 هم محتمل‌تر است.

راه حل مشکل: برای اندازه‌گیری میزان B12 بدن‌تان به پزشک مراجعه کنید. در صورت پایین بودن سطح آن، باید به سراغ روش‌هایی مانند ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، مصرف مکمل‌های غذایی یا تزریق ویتامین بروید. بگذارید پزشک تشخیص دهد که کدام روش برای شما مناسب‌تر است.

درد مفاصل

یکی دیگر از عوارض میانسالی که زمینه بروز افسردگی را فراهم می‌کند، وجود دردهایی مزمن در بدن مانند آرتروز و روماتیسم مفصلی است. دردهای مزمن احتمال افسردگی یا مشکلات عصبی را تا سه‌برابر افزایش می‌دهند. اینجاست که چرخه‌ای ناخوشایند شکل می‌گیرد و افسردگی درد را تشدید می‌کند.

راه حل مشکل : ورزش کردن، مدیتیشن و گوش دادن موسیقی درد مفاصل و افسردگی ناشی از آن را برطرف می‌کند. اگر در حدود یک ساعت در طول روز موسیقی کلاسیک گوش دهید، دردهای آرتروز و همچنین افسردگی‌تان کاهش می‌یابد. اگر این اقدامات به رفع عوارض میانسالی کمکی نکرد، باید به پزشک مراجعه کنید.

کاهش میل جنسی

با افزایش سن، بدن مردان هورمون تستوسترون کمتری تولید می‌کند. کمبود و کاهش این هورمون نیز یکی از عوامل افسردگی و ناتوانی جنسی است. چنین مشکلاتی باعث کاهش میل جنسی در افراد میانسال می‌شود. کم شدن میل جنسی نیز یکی دیگر از عوارض میانسالی است.

راه حل مشکل : بهتر است در سنین میانسالی برای سنجش سطح تستوسترون به پزشک مراجعه کنید. اگر سطح آن کم باشد، باید به فکر هورمون درمانی یا درمان‌های دیگر باشید.

جدا شدن فرزندان از والدین

وقتی که کم‌کم به سنین میانسالی نزدیک می‌شوید، فرزندان‌تان به دلیل تحصیل یا ازدواج از شما جدا می‌شوند. در این دوران به پرنده‌ای شبیه می‌شوید که آشیانه‌اش از جوجه‌هایش خالی شده است. حال، اگر این جدایی با بازنشستگی و یانستگی همراه شود موقعیت دشوارتر می‌شود.

راه حل مشکل : چنین وضعیتی را یک فرصت بدانید. حالا می‌توانید به همسر، دوستان و اقوام نزدیک‌تر شوید. دیگر زمان آن رسیده است که به دنبال تفریحاتی بروید که قبلاً، با وجود فرزندان در منزل، امکان پیگیری آنها وجود نداشت. به خودتان زمان بدهید تا به موقعیت جدید عادت کنید. اما اگر بعد از چند ماه به موقعیت تازه عادت نکردید، به پزشک مراجعه کنید.

مشکلات پیش از یانستگی و یانستگی

نوسانات هورمونی، گرگرفتگی و تغییرات زندگی در دوران یانستگی و قبل از آن در تغییرات خلق و خو نقش دارند. اگر در خوابیدن مشکل دارید، سابقه افسردگی دارید یا دچار سندروم پیش از قاعدگی (PMS) هستید، در این دوران گذار احتمالاً افسردگی و نوسانات خلق و خو بیشتر به سراغ‌تان می‌آید.

راه حل مشکل : اگر دچار افسردگی خفیف هستید، روش‌هایی مانند یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. سعی کنید کارهایی را انجام دهید که به شما احساس بهتری منتقل می‌کنند. ورزش کردن، گردش با دوستان یا شرکت در کلاس‌ها و انجام دادن کارهایی که خلاقیت را شکوفا می‌سازند راهگشا خواهند بود. اگر عوارض میانسالی و افسردگی ناشی از آن به طور جدی تر و طولانی تر به سراغ‌تان آمد، دارودرمانی یا جلسات مشاوره روانشناسی هم مفید خواهد بود.

مصرف الکل

یک نفر از هر چهار نفر میانسال که الکل مصرف می‌کند به افسردگی شدید مبتلا است. برخی از میانسالان در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، مانند بازنشستگی و مرگ همسر، به مصرف الکل بیشتر روی می‌آورند. با وجود این، بسیاری از افراد عوارض مصرف الکل در میانسالی را به حساب مشکلاتی دیگر می‌گذارند که به الکل ربطی ندارند.

راه حل مشکل : ترکیبی از داروها می‌تواند به افسردگی و مشکلات ناشی از مصرف الکل پایان دهد. مشاوره درمانی فردی یا گروهی هم محرک‌های مصرف الکل را کاهش می‌دهد.

ابتلا به دیابت نوع دوم

آیا در اندازه‌گیری قند خون خود سهل‌انگار هستید؟ سطح قند موجود در خون‌تان در نوسان است؟ افسردگی یکی از عوارض رایج و خطرناک بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ است. افسردگی می‌تواند مانع رسیدگی صحیح به مشکلات ناشی از دیابت شود.

راه حل مشکل : اگر بیش از دو هفته افسرده بودید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. جلسات مشاوره، دارودرمانی و کنترل بهتر دیابت باعث می‌شود که با افسردگی و دیابت بهتر مبارزه کنید.

اثرات بازنشستگی

اگر دلیل بازنشستگی شما مشکلات جسمانی یا دلایل این‌چنینی باشد، احتمال دچار شدن شما به افسردگی افزایش پیدا می‌کند. نبود امنیت مالی بعد از بازنشستگی و از دست دادن حلقه‌های ارتباط اجتماعی از جمله دلایلی است که بازنشستگی را به یکی از عوامل افسردگی و عوارض میانسالی تبدیل می‌کند.

راه حل مشکل : کسانی که در دوران بازنشستگی، فعال باقی می‌مانند معمولاً شادتر هستند. پس بهتر است در این دوران مهارت‌های تازه یاد بگیرید، به کلاس‌های مختلف بروید یا ورزش کنید. منعطف باشید. مثلاً اگر به دلیل وضعیت جسمانی یا مالی نمی‌توانید مدام سفر کنید، فیلم ببینید یا از موزه‌ها و اماکن دیدنی بازدید کنید.

خواب نامناسب در دوران میانسالی

بی‌خوابی و دیگر اختلالات خواب، که در میانسالی شایع هستند، با افسردگی ارتباطی تنگاتنگ دارند. بی‌خوابی می‌تواند یکی از علائم افسردگی باشد. اگر بی‌خواب هستید اما احساس افسردگی ندارید، در معرض دچار شدن به تغییرات خلق و خو قرار خواهید گرفت.

راه حل مشکل : از پزشک درباره علت و ریشه مشکلات خواب‌تان سؤال کنید و به دنبال راهکاری برای درمان باشید. عادت‌های صحیح خوابیدن مانند تنظیم ساعت خواب را یاد بگیرید و با ورزش کردن، پرهیز از مصرف کافئین، مصرف الکل یا نیکوتین از مشکلات و اختلالات خواب جلوگیری کنید.

تنهایی

حضور در اجتماع و داشتن حلقه‌های متنوع ارتباطات می‌تواند به کاهش افسردگی و جلوگیری از افسردگی کمک کند. برخی از پشتیبانی‌های عاطفی و اجتماعی از انواع دیگر آن مفیدتر هستند.

راه حل مشکل : ارتباطات را با دوستان و اعضای خانواده حفظ کنید. به کمک تکنولوژی‌های جدیدی که اینترنت در اختیاران قرار می‌دهد (مثلاً تماس تصویری) با دوستان و اقوامی که از شما دور هستند در ارتباط باشید.

مصرف قرص‌های فشارخون

آیا افسردگی از طریق مصرف قرص‌های فشار خون و قرص‌های دیگر هم به سراغ‌تان می‌آید؟ بله! بعضی از قرص‌ها مانند داروهای فشار خون، انواع آنتی‌بیوتیک، محصولات ضد آکنه، استروئید و داروهای ضدآریتمی هم می‌توانند به بروز افسردگی بینجامند.

راه حل مشکل : اگر قرص و داروهای تازه‌ای استفاده می‌کنید، حتماً درباره اثرات آنها بر تغییرات خلق و خو از پزشک بپرسید. اگر داروهای‌تان عوارضی در این زمینه دارند، باید به دنبال جایگزین باشید.

مشکلات قلبی در سنین میانسالی

پس از تشخیص بیماری های قلبی، از سرگذراندن حمله قلبی یا جراحی های قلبی، ابتلا به افسردگی امری شایع است. بسیاری از افراد در مواجهه با این مشکلات دچار افسردگی های بلندمدت می شوند. در عین حال، خود افسردگی می تواند مشکلات قلبی را بیشتر کند.

راه حل مشکل: رژیم غذایی سالم و خواب کافی، متعادل ورزش کردن، استفاده از روش های آرام سازی (ریلکسیشن) و پیوستن به جمعیت های حمایتی به بهتر شدن اوضاع شما کمک خواهند کرد. اگر افسردگی ناشی از بیماری ها و مشکلات قلبی فروکش نکرد، باید به پزشک مراجعه کنید تا از طریق مشاوره یا مصرف داروهای ضد افسردگی به شما کمک کند.

غم و اندوه

عزاداری و غمگین شدن بعد از فقدان همسر و عزیزان امری طبیعی است. در افراد میانسال، افسردگی ناشی از این غم به شکل مشکلات حافظه، گیجی، انزوا و دوری از اجتماع بروز می کند. غم و افسردگی از عوامل مرگ هایی هستند که بر اثر مشکلات قلبی به وقوع می پیوندند.

راه حل مشکل: اگر عزادار هستید، گریه کنید و غمگین بودن را حق طبیعی خود بدانید. احساساتتان را بروز دهید و از آنها برای دوستان خود بگویید. همچنین، مشاوره با یک کارشناس یا حاضر شدن در آن گروه های اجتماعی که دغدغه های مشابه دارند می تواند به بهبود شما کمک کند.

مشکلات سلامتی و جسمی

مشکلات جسمی و بیماری های گوناگون مانند ابتلا به پارکینسون یا تجربه سکته مغزی می تواند موجب افسردگی شود. ممکن است سکته روی بخش هایی از مغز اثر بگذارد که با خلق و خو مرتبط است.

راه حل مشکل: واقع بین اما مثبت نگر باشید. سعی کنید یاد بگیرید که با عوارض جسمانی بیماری های میانسالی کنار بیایید. اجازه ندهید که آنها مانع زندگی شاد و آرام شما شوند. به محض مشاهده علائم افسردگی سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا در دام آن اسیر نشوید.

نشانه های کهولت

احساس می کنید که کمی فراموش کار شده اید و مشکلات حافظه در حال ظهور هستند؟ از دست رفتن حافظه قوی می تواند نشانه ای از زوال عقل یا افسردگی باشد. نشانه ها و علائم افسردگی و زوال عقل گاهی شبیه یکدیگر هستند. البته بروز هر دوی این مشکلات محتمل است. افرادی که به مشکلات زوال عقل مانند آلزایمر دچار هستند معمولاً به افسردگی هم دچار می شوند.

راه حل مشکل: اگر نمی دانید که علائم به وجود آمده از چه مشکلی برآمده اند، به پزشک مراجعه کنید تا در شناسایی و رفع مشکلاتتان به شما کمک کند.

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.