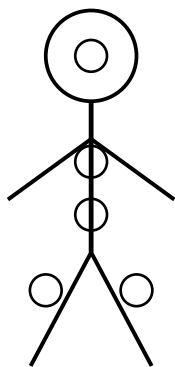


KIEDY CIAŁO MOŻE MÓWIĆ O EMOCJACH?

Objawy somatyzacyjne u osób starszych – informacje dla rodziny i opiekunów



Osoba starsza może wielokrotnie skarżyć się na ból, zawroty głowy, kołatanie serca czy problemy żołądkowe. Czasami badania nie wyjaśniają w pełni nasilenia dolegliwości.

Nie oznacza to, że osoba „wymyśla” objawy. Dolegliwości są rzeczywiście odczuwane, a stres, lęk, obniżony nastrój i przewlekłe napięcie mogą wpływać na sposób, w jaki organizm je odczuwa i interpretuje.

NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI

- | | |
|--|--|
| ☐ bóle głowy | ☐ bóle pleców, mięśni lub stawów |
| ☐ ucisk lub dyskomfort w klatce piersiowej | ☐ kołatanie lub „nierówne bicie” serca |
| ☐ uczucie duszności lub trudności z nabraniem powietrza | ☐ zawroty głowy, osłabienie lub uczucie „miękkich nóg” |
| ☐ bóle brzucha, nudności lub „ściskanie” w żołądku | ☐ zaparcia, biegunki lub inne zmienne dolegliwości jelitowe |
| ☐ drżenie, mrowienie, drętwienie lub nietypowe odczucia z ciała | ☐ przewlekłe zmęczenie i brak energii |
| ☐ problemy ze snem | ☐ dolegliwości nasilające się wraz ze stresem lub napięciem |

CO MOŻE ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZINY?

- ☐ bardzo dużo czasu poświęca obserwowaniu swojego organizmu
- ☐ często obawia się poważnej choroby mimo uspokajających wyników badań
- ☐ wielokrotnie potrzebuje zapewnienia, że „na pewno nic jej nie jest”
- ☐ często konsultuje podobne dolegliwości u różnych specjalistów
- ☐ ma trudność z zaakceptowaniem prawidłowych lub uspokajających wyników badań
- ☐ objawy wyraźnie nasilają się w okresach stresu, konfliktów, samotności lub niepokoju
- ☐ z powodu obaw o zdrowie coraz bardziej ogranicza swoją aktywność

OBJAWÓW NIE WOLNO LEKCEWAŻYĆ

U osoby starszej nowych dolegliwości fizycznych nie należy automatycznie przypisywać psychice.

Najpierw należy rozważyć możliwe przyczyny somatyczne, działanie leków oraz inne problemy zdrowotne.

Nagły ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności, nagłe zaburzenia mowy lub widzenia, jednostronne osłabienie, bardzo silny nagły ból głowy albo gwałtowne pogorszenie stanu wymagają pilnej oceny medycznej.

JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKĄ OSOBĄ?

NIE MÓW	LEPIEJ POWIEDZ
„Nic ci nie jest.”	„Widzę, że naprawdę źle się czujesz.”
„Wszystko sobie wmawiasz.”	„Sprawdźmy, co może nasilać te dolegliwości.”
„To tylko nerwy.”	„Skoro lekarz nie znajduje przyczyny, która w pełni to wyjaśnia, może warto również sprawdzić, czy wpływają na to stres, napięcie albo lęk.”

KIEDY WARTO POROZMAWIAĆ Z PSYCHOLOGIEM?

Jeżeli dolegliwości zostały odpowiednio ocenione medycznie, ale nadal:

- powodują silny niepokój i częste kontrolowanie swojego zdrowia
- ograniczają codzienną aktywność i samodzielność
- nasilają się w sytuacjach stresowych
- prowadzą do częstego poszukiwania pomocy medycznej
- współwystępują z lękiem, obniżonym nastrojem lub problemami ze snem

Warto rozważyć konsultację psychologiczną.

Celem nie jest udowodnienie, że objawy „są w głowie”, lecz zrozumienie związku pomiędzy zdrowiem fizycznym, emocjami, stresem i sposobem odczuwania sygnałów płynących z organizmu.

Materiał ma charakter informacyjny i nie służy do samodzielnego rozpoznawania zaburzeń.