



## بررسی عوامل خطر افسردگی در سالمندان

سیده سارا حسینی پاکدامن<sup>۱</sup>، سیده سانیا حسینی پاکدامن<sup>۲</sup>، پریا حاتمی<sup>۳</sup> و کامیار جدیدالسلام<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشگاه علوم پزشکی ایران ، Sr.hoseiny7@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشگاه علوم پزشکی گیلان ، Sn.hoseiny7@gmail.com

<sup>۳</sup> دانشگاه علوم پزشکی ایران ، paryahatami52@gmail.com

<sup>۴</sup> دانشگاه علوم پزشکی ایران ، Jadidolsalam.k@iums.ac.ir

چکیده - در حال حاضر بیشتر جمعیت دنیا و به خصوص کشور های پیشرفته را افراد سالمند تشکیل می دهند. یکی از اساسی ترین مشکلات در سالمندان افسردگی است که امروزه میزان افسردگی در سالمندان در حال افزایش روز افزون است. در این مطالعه با استفاده از دو پایگاه داده Science Direct و SID تمامی مقالات با موضوع افسردگی در سالمندان و عوامل خطر افسردگی در سالمندان به صورت تمام متن مورد بررسی قرار گرفت. در مجموع ۳۵ مقاله بررسی شدند. یکی از مشکلات عمده روانی که کیفیت زندگی را به خطر می اندازد افسردگی است و هنگامی که در جمعیت سالمند اتفاق می افتد سختی های بیشتری را بر زندگی آنان می افزاید. مسائل مربوط به سلامتی از جمله جسمانی و همچنین روحی و روانی با افسردگی سالمندان جامعه ارتباط مستقیم دارد. همچنین بالعکس افسردگی سبب تاثیر بر امور روزمره زندگی، افزایش بیماری ها می شود. بنابراین مسئولان سیستم خدمات بهداشتی و درمانی ضمن برنامه ریزی مناسب برای اطلاع رسانی فواید فعالیت در دوره سالمندی، ارائه برنامه جامع آموزش سبک زندگی متناسب دوران سالمندی اقدامات لازم را انجام دهند.

کلید واژه- افسردگی، سالمندان، عوامل خطر

اختلالات افسردگی یکی از معضلات شایع سالمندان است و سبب کاهش کیفیت زندگی می شود [۶].

### ۱- مقدمه

علل مختلفی را زمینه ساز افسردگی سالمندان می دانند همانند افزایش استرس در زندگی، رقابت کاری، خواب نامنظم، عادات غذایی نامناسب و عدم فرصت های آرامش جسمی و روحی [۷]. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که در سال ۲۰۱۹ حدود ۳۲۲ میلیون نفر از افسردگی رنج می برند [۸]. WHO تخمین زده که نسبت جمعیت سالمند بالای ۶۰ سال در بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۵۰ از ۱۱٪ به دوبرابر یعنی ۲۲٪ خواهد رسید [۳].

مطالعات نشان می دهد که بیش از ۲۰٪ از افراد مسن از برخی بیماری های روحی رنج می برند که اضطراب، افسردگی و اختلالات شناختی (ADC)، شایع ترین آنهاست [۷]. نرخ شیوع افسردگی سالمندان متفاوت و بین ۱۰ الی ۵۵٪ است در حالی که در سالمندان نهادی شده (بستری شده در خانه سالمندان) این نرخ از ۳۴.۶٪ تا ۷۷.۵٪ است [۳].

افسردگی یک اختلال شایع است که می تواند بر سلامت

در حال حاضر دنیا به سمت سالمندی حرکت می کند. امروزه دو سوم کل افراد مسن در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند و این رقم در حال افزایش است به طوری که پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۵ در حدود ۷۵ درصد افراد مسن در کشور های در حال توسعه خواهند بود [۱]. پیر شدن جمعیت یک چالش جهانی است به طوری که افزایش سن جمعیت یکی از نتایج بهبود وضعیت سلامتی، کنترل بیماری و کاهش میزان تولد در جامعه های متفاوت است [۲، ۳]. یکی از مشکلات عمده روانی که کیفیت زندگی را به خطر می اندازد افسردگی است و هنگامی که در جمعیت سالمند اتفاق می افتد سختی های بیشتری را بر زندگی آنان می افزاید [۳]. پروسه پیر شدن و سالمندی جنبه های فیزیکی و روانی سلامت را تغییر می دهند و هم اکنون به عنوان یک مشکل جهانی دیده می شود [۲، ۳]. اضطراب و افسردگی به عنوان رایج ترین اختلال روانی در جمعیت سالمندان دنیا دیده می شود [۲، ۴، ۵]. امروزه