

## La santé mentale des personnes âgées

Même si l'on parle de plus en plus de santé mentale, il s'agit toujours d'un sujet qui est tabou, tout particulièrement pour les générations plus âgées. Environ 1 million de personnes âgées canadiennes luttent contre des troubles mentaux. Or, les personnes âgées ont tendance à garder leurs problèmes et leurs inquiétudes sous silence. Elles cachent souvent leur détresse psychologique de peur d'être jugées ou de déranger leur entourage. Selon l'Organisation mondiale de la santé mentale des personnes âgées, 15 % des aînés canadiens souffrent de solitude, de dépression ou d'autres troubles mentaux, et pour les personnes âgées vivant dans des centres de soins, il s'agit plutôt de 30 à 40 %.

Les personnes âgées vivent plusieurs changements. En vieillissant, les ressources physiques, mentales et sociales permettant de s'ajuster à ces changements diminuent. Par conséquent, il peut être beaucoup plus difficile pour une personne âgée de s'ajuster à un changement important, ce qui peut engendrer un trouble de santé mentale.

### Changements communs chez les personnes âgées :

- Perte d'un conjoint, d'amis et de proches
- Réduction de soutien
- Maladie physique
- Retraite
- Soucis financiers
- Changement de domicile
- Ennui et solitude
- Vulnérabilité

Très souvent, on confond les signes du vieillissement normal avec un déclin de la santé mentale. Toutefois, être malheureux, se sentir triste, pleurer souvent ou perdre l'intérêt ou le plaisir n'est pas normal, peu importe l'âge. Il est important d'être attentif aux signes précurseurs suivants :

- Éviter les amis et la famille
- Perdre l'appétit
- Avoir de la difficulté à dormir ou dormir trop longtemps
- Éprouver des sentiments de tristesse, de vide ou de désespoir
- Avoir de la difficulté à contrôler des actions
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Oublier plus souvent
- Éprouver plus de colère ou d'agressivité
- Manquer d'intérêt pour les activités et les loisirs auparavant appréciés
- Avoir de la difficulté à s'occuper de son apparence personnelle, de son domicile ou d'autres tâches quotidiennes

Si vous vous reconnaissez dans ces signes, consulter votre médecin ou un intervenant en santé mentale. Ne minimisez pas ce que vous vivez.

## **Pourquoi l'interaction sociale pour les personnes âgées est-elle importante ?**

L'isolement est la principale cause de plusieurs troubles psychologiques chez les personnes âgées. Entretenir des relations et passer du temps avec les autres est essentiel au bien-être émotionnel et mental d'une personne âgée. Les relations aident à prévenir la dépression et nous donnent un sentiment d'appartenance. En étant actif socialement, on se sent utile ; cette sensation est extrêmement puissante et peut illuminer nos journées.

Voici quelques pistes qui vous aideront peut-être à renouveler votre vie sociale !

- 1- **Faites appel à vos passions** : la musique, la danse, la peinture, la lecture, les casses tête, l'écriture, etc.
- 2- **Faites du bénévolat**. Rejoindre une cause locale peut vous donner un sentiment d'accomplissement et un but.
- 3- **Suivez des cours** : cours de dessin, de poterie, de photographie, d'utilisation des nouvelles technologies, etc. En plus d'aiguiser votre cerveau et votre mémoire, un cours peut vous aider à rencontrer des personnes avec des passions similaires et de s'engager socialement.
- 4- **Planifiez des rencontres régulières avec des amis**. On peut organiser un dîner hebdomadaire avec une autre personne âgée ou leurs enfants ou petits-enfants, par exemple.
- 5- **Participez à un club social**. Il s'agit d'une excellente occasion pour faire de nouvelles connaissances, participer à des activités organisées ainsi que découvrir et partager vos talents.

## **Les 5 meilleures façons pour les personnes âgées de rester actives**

Une des composantes du vieillissement est généralement une diminution de l'activité, ce qui peut entraîner une perte de flexibilité, de force et d'agilité. Bien que l'exercice ne puisse pas arrêter le processus de vieillissement, il peut en ralentir les effets. Voici les avantages de faire de l'exercice et de rester physiquement actif :

1. **Suivez un cours de danse**. C'est une activité sociale qui réveille les sens.
2. **Procurez-vous un animal de compagnie**. Il vous aidera à réduire l'ennui et vous procurera un sentiment de stabilité et de routine.
3. **Apprenez quelques poses de yoga**. Cette forme d'exercice améliore l'équilibre, la force et la flexibilité.
4. **Allez nager**. La nage travaille tout le corps de manière douce.
5. **Gardez ses petits-enfants**. Ces boules d'énergie pleines d'amour aiment jouer et vous écouter.