

PSICOGERIATRÍA



No es cierto que las personas mayores estén más tristes o sean más infelices. Es un mito que debemos desterrar.

Lo que es verdad es que las personas de la tercera edad han vivido más experiencias, buenas y malas, que les hacen ver la vida desde una perspectiva más sosegada.

No obstante, aparte de situaciones de duelo, muy frecuentes en edades avanzadas, y que suelen ser especialmente duras cuando un padre sobrevive a un hijo, la soledad, la falta de expectativas personales, el abandono o el aislamiento puede sumir a personas mayores en un estado de abatimiento.

No hay que olvidar que la tercera edad es una etapa en la que la persona tiene mucho que ofrecer, pequeñas ayudas a los miembros más jóvenes de sus familias, disfrutar de su compañía, hablar con vecinas o amigas, realizar pequeñas actividades de ocio...

Cuando la persona mayor cae en un estado de tristeza y falta de esperanza, o por el contrario se muestra especialmente irritable, sería conveniente una evaluación psicológica para determinar su estado anímico y poder darle pequeñas orientaciones para reestructurar su tiempo, y en algunos casos, para realizar la evaluación psicológica pertinente para averiguar si puede estar iniciándose algún tipo de proceso degenerativo.