Intimitatea ca factor protector împotriva depresiei la vârsta a treia

Autor : Dr. Martac Rebeca Filviana

Înaintarea în vârstă aduce numeroase schimbări în viața unei persoane, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional și social. Depresia este una dintre cele mai frecvente și importante probleme de sănătate mintală întâlnite la adulții de vârsta a treia, având un impact semnificativ asupra calității vieții. Ea este asociată nu doar cu suferință psihologică, ci și cu un risc crescut de declin cognitiv, izolare socială și deteriorare fizică.

Printre factorii care cresc riscul apariției simptomelor depresive se numără retragerea din activitatea profesională odată cu pensionarea, pierderea partenerului de viață și a persoanelor apropiate, reducerea rețelelor sociale, prezența bolilor cronice și sentimentul de singurătate. Aceste experiențe pot pune la încercare capacitatea de adaptare și pot contribui la dezvoltarea sau agravarea simptomatologiei depresive.

De ce unele persoane reușesc să se adapteze mai bine pierderilor și schimbărilor asociate îmbătrânirii, în timp ce altele dezvoltă simptome depresive? Răspunsul este complex și implică atât factori de risc, cât și factori protectori. Tot mai multe dovezi sugerează că persoanele care beneficiază de conexiuni emoționale semnificative prezintă niveluri mai reduse ale simptomelor depresive și o mai bună calitate a vieții. Astfel, intimitatea poate fi privită ca o resursă valoroasă pentru menținerea sănătății mintale la vârsta a treia.

Sexualitatea și intimitatea: nevoi care nu îmbătrânesc

Timp de mulți ani, sexualitatea persoanelor vârstnice a fost un subiect ignorat sau privit prin prisma unor prejudecăți conform cărora interesul pentru viața intimă se diminuează inevitabil odată cu înaintarea în vârstă. Această perspectivă nu reflectă însă realitatea clinică și nici datele disponibile în literatura de specialitate. În realitate, sexualitatea continuă să reprezinte o componentă importantă a identității, a stării de bine și a sănătății mintale la vârstnici. Este important să înțelegem că sexualitatea nu se limitează la actul sexual propriu-zis. Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății, sexualitatea este un aspect central al existenței umane și include identitatea, relațiile interpersonale, intimitatea, afecțiunea și exprimarea emoțională. Intimitatea, în schimb, se referă la apropierea emoțională și relațională dintre două persoane, la sentimentul de conectare, încredere, siguranță și apartenență.

Deși sexualitatea poate include intimitatea, cele două nu se suprapun complet. O relație poate fi caracterizată de un nivel ridicat de intimitate emoțională chiar și în absența activității sexuale. În mod similar, comportamentele sexuale nu garantează existența unei conexiuni emoționale profunde. Din

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

această perspectivă, intimitatea poate fi privită ca una dintre componentele fundamentale ale sexualității, contribuind la satisfacția relațională și la starea de bine psihologică.

Potrivit studiului realizat de Fitzroy, Hulko și Brotto (2022), intimitatea include apropiere emoțională, sprijin reciproc și posibilitatea de a împărtăși gânduri și sentimente într-un climat de siguranță și acceptare. Participanții au descris intimitatea ca fiind sentimentul de a fi văzut, ascultat și înțeles de o persoană importantă din viața lor, subliniind că aceste experiențe sunt esențiale pentru bunăstarea emoțională.

În viața de zi cu zi, intimitatea poate lua multe forme: o conversație sinceră, o îmbrățișare, ținutul de mână, o mângâiere, timpul petrecut împreună sau simpla prezență a unei persoane dragi. Potrivit National Institute on Aging, multe persoane vârstnice consideră că apropierea emoțională și afecțiunea devin chiar mai importante odată cu înaintarea în vârstă. Intimitatea emoționala, nu aparține exclusiv relației de cuplu. Prieteniile apropiate, relațiile cu copiii, nepoții sau chiar relațiile dezvoltate în comunitate pot oferi forme importante de intimitate emoțională.

Poate că, odată cu înaintarea în vârstă, se schimbă modul în care oamenii își exprimă sexualitatea, însă nevoia de a fi iubiți, ascultați și înțeleși rămâne aceeași. Pentru multe persoane vârstnice, o conversație sinceră, o îmbrățișare sau simpla prezență a unei persoane apropiate pot avea o valoare emoțională la fel de mare ca orice altă formă de intimitate.

Depresia la vârsta a treia

Depresia este frecvent întâlnită în rândul persoanelor vârstnice și are consecințe importante asupra stării generale de sănătate. Prezența simptomelor depresive se asociază cu scăderea calității vieții, afectarea funcționării sociale și un risc crescut de mortalitate. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, aproximativ 14% dintre adulții cu vârsta de peste 60 de ani prezintă o tulburare mintală, iar depresia se numără printre cele mai întâlnite afecțiuni psihice în această categorie de vârstă.

Conform DSM-5-TR, diagnosticul de episod depresiv major presupune prezența timp de cel puțin două săptămâni a cinci sau mai multe simptome, dintre care unul trebuie să fie dispoziția depresivă sau pierderea interesului și a plăcerii pentru activitățile obișnuite. Celelalte simptome includ modificări ale apetitului sau greutății corporale, tulburări de somn, agitație sau lentoare psihomotorie, fatigabilitate, sentimente de inutilitate sau vinovăție excesivă, dificultăți de concentrare și gânduri recurente de moarte sau suicid.

La vârsta a treia, depresia se poate manifesta diferit comparativ cu adulții mai tineri. În practica psihiatrică, nu de puține ori persoanele vârstnice ajung la consult acuzând în principal simptome somatice, precum dureri persistente, fatigabilitate, scăderea energiei sau tulburări de somn, fără a descrie explicit o stare de tristețe. Acest lucru poate face ca depresia să fie mai greu de recunoscut atât de către pacient, cât și de către familie.. De asemenea, retragerea socială, pierderea interesului pentru activitățile cotidiene și diminuarea implicării în relațiile interpersonale reprezintă manifestări frecvent

Cofinanțat de Uniunea Europeană
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

întâlnite. Aceste particularități pot contribui la subdiagnosticarea depresiei la vârstnici și la întârzierea accesului la tratament.

Factorii de risc pentru depresia la vârsta a treia sunt multipli și includ pierderea partenerului de viață, izolarea socială, bolile cronice, limitările funcționale și reducerea rețelei de suport social. Printre aceștia, singurătatea și lipsa relațiilor apropiate au fost identificate în mod constant ca predictori importanți ai simptomelor depresive. Meta-analize recente au demonstrat că persoanele vârstnice care experimentează singurătate au un risc semnificativ mai mare de a dezvolta depresie comparativ cu cele care beneficiază de relații sociale satisfăcătoare.

Relația dintre depresie și sexualitate este una bidirecțională. Pe de o parte, depresia poate afecta semnificativ funcționarea sexuală și capacitatea persoanei de a menține relații intime satisfăcătoare. Simptome precum anhedonia, scăderea energiei, diminuarea interesului pentru activitățile plăcute și afectarea stimei de sine pot conduce la reducerea dorinței sexuale și la diminuarea satisfacției relaționale. În plus, anumite tratamente antidepresive, în special inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei, pot contribui la apariția disfuncțiilor sexuale.

Pe de altă parte, dificultățile în sfera sexualității și lipsa intimității pot reprezenta factori care favorizează apariția sau menținerea simptomelor depresive. Studiile au arătat că persoanele vârstnice care raportează niveluri ridicate de satisfacție relațională, apropiere emoțională și exprimare sănătoasă a sexualității prezintă niveluri mai reduse ale simptomelor depresive și o calitate a vieții mai bună. Un studiu realizat de Souza și colaboratorii (2023) pe persoane vârstnice a demonstrat că exprimarea sănătoasă a sexualității este asociată cu niveluri mai reduse ale simptomelor depresive și cu o calitate a vieții superioară. Autorii concluzionează că sexualitatea trebuie privită ca o dimensiune relevantă a sănătății și nu doar ca un aspect al funcționării biologice.

Intimitatea emoțională pare să joace un rol important în această etapă a vieții. Posibilitatea de a împărtăși experiențe și emoții cu o persoană semnificativă poate reprezenta un factor protector împotriva depresiei, aspect care va fi detaliat în secțiunea următoare.

Intimitatea ca resursă pentru sănătatea mintală la vârsta a treia

În practica psihiatrică, observ frecvent că suferința emoțională a persoanelor vârstnice nu este legată doar de boală sau de pierderea autonomiei, ci și de lipsa unor relații apropiate în care să se simtă ascultate, înțelese și acceptate. Din acest motiv, discuțiile despre intimitate, afecțiune și sexualitate nu ar trebui evitate. Ele fac parte din experiența umană și pot oferi informații valoroase despre resursele emoționale și calitatea vieții unei persoane.

Intimitatea oferă, înainte de toate, sentimentul continuității. Într-o perioadă a vieții în care multe aspecte se schimbă, existența unei persoane alături de care putem fi noi înșine, fără teama de a fi judecați, poate crea un sentiment de stabilitate și siguranță. Pentru mulți vârstnici, simplul fapt că există cineva care îi cunoaște, le înțelege povestea de viață și le împărtășește experiențele reprezintă o resursă emoțională valoroasă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Intimitatea contribuie și la păstrarea identității personale. În practica clinică, mulți pacienți descriu dificultatea de a se adapta la schimbările aduse de îmbătrânire și sentimentul că nu mai sunt persoana care au fost odată. Relațiile apropiate pot contrabalansa aceste trăiri, oferind confirmarea faptului că valoarea unei persoane nu este determinată de vârstă, productivitate sau starea de sănătate, ci de ceea ce este ea ca om.

Un alt rol important al intimității este acela de a oferi sens și apartenență. Nevoia de a aparține și de a fi conectat cu ceilalți rămâne prezentă pe tot parcursul vieții. Relațiile apropiate creează contexte în care oamenii pot împărtăși bucurii, preocupări și amintiri, contribuind la construirea unui sentiment de continuitate și semnificație personală.

Așa cum organismul are nevoie de hrană și odihnă pentru a funcționa optim, creierul are nevoie de conexiune umană, apropiere și sentimentul că aparținem cuiva. Intimitatea nu este un lux emoțional, ci una dintre resursele care ne ajută să rămânem echilibrați și rezilienți de-a lungul vieții.

Implicații practice

Recomandări pentru menținerea intimității:

- Rezervați zilnic câteva minute pentru a lua legătura cu o persoană apropiată, chiar și printr-un simplu apel telefonic.
- Încercați să aveți cel puțin o activitate socială în fiecare săptămână: o întâlnire cu prietenii, participarea la un club, un curs, o activitate religioasă sau de voluntariat.
- Dacă aveți un partener, creați momente dedicate exclusiv relației voastre: o plimbare, o masă împreună, o conversație fără telefon sau televizor.
- Exprimați afecțiunea în moduri care vă sunt confortabile: o îmbrățișare, ținutul de mână, un compliment sau un gest de grijă.
- Dacă ați rămas văduv(ă), permiteți-vă să construiți noi relații și conexiuni fără sentimentul că trădați memoria partenerului.
- Observați dacă ați început să evitați oamenii, să refuzați invitațiile sau să vă pierdeți interesul pentru activități care înainte vă făceau plăcere. Acestea pot fi semne timpurii ale depresiei.
- Notați într-un jurnal momentele care vă aduc bucurie, apropiere sau recunoștință. Acest exercițiu poate ajuta la menținerea unei perspective pozitive.
- Discutați cu medicul dacă apar dificultăți sexuale. Multe dintre acestea sunt tratabile și nu trebuie acceptate ca fiind „normale pentru vârstă”.

Recomandări pentru familie și aparținători:

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

- Întrebați nu doar „Ce mai faci?”, ci și „Cum te simți?” sau „Ce ți-a adus bucurie în ultima perioadă?”.
- Programați întâlniri regulate cu persoana vârstnică în loc să vă bazați exclusiv pe contacte spontane.
- Încurajați relațiile sociale și prieteniile, nu doar relațiile familiale.
- Respectați nevoia de intimitate a persoanei, inclusiv atunci când locuiește într-un centru rezidențial sau are nevoie de îngrijire.
- Nu minimizați importanța unei noi relații romantice la vârsta a treia și evitați comentariile care pot genera rușine sau vinovăție.
- Fiți atenți la schimbări precum retragerea socială, pierderea interesului pentru activități, neglijarea aspectului personal sau exprimarea frecventă a sentimentelor de inutilitate.

Uneori, cel mai valoros lucru pe care îl puteți oferi nu este un sfat, ci timpul, atenția și disponibilitatea de a asculta.

Un exercițiu simplu pentru consolidarea intimității

Alegeți o persoană apropiată și rezervați 15–20 de minute pentru o conversație în care fiecare răspunde la trei întrebări:

Ce mi-a adus bucurie în ultima perioadă?

Ce mi-a fost greu?

De ce am nevoie acum din partea celor apropiați?

Acest tip de dialog poate crește sentimentul de apropiere emoțională și poate reduce sentimentul de singurătate.

Concluzii

Nevoia de apropiere, afecțiune și conectare emoțională nu dispare odată cu înaintarea în vârstă. Dimpotrivă, în perioade marcate de schimbări și pierderi, relațiile apropiate pot oferi sprijin, confort și sentimentul că nu suntem singuri în fața dificultăților. Poate că aceasta este una dintre cele mai importante lecții ale îmbătrânirii: dincolo de ani și de schimbările aduse de viață, oamenii continuă să aibă nevoie să fie văzuți, ascultați, înțeleși și iubiți.

Bibliografie

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

1. World Health Organization. Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health. Geneva: World Health Organization; 2006.

2. Fitzroy V, Hulko W, Brotto LA. Older Adults' Perspectives on Intimacy and Sexuality in Later Life. Can J Aging. 2022.

3. National Institute on Aging. Sexuality in Later Life. National Institute on Aging.

4. World Health Organization. Mental Health of Older Adults. Geneva: World Health Organization; 2023.

5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2022.

6. Fiske A, Wetherell JL, Gatz M. Depression in Older Adults. Annu Rev Clin Psychol. 2009;5:363–389.

7. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. Psychol Aging. 2006;21(1):140–151.

8. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Mason C, Haro JM. The Association Between Social Relationships and Depression: A Systematic Review. J Affect Disord. 2015;175:53–65.

9. Atlantis E, Sullivan T. Bidirectional Association Between Depression and Sexual Dysfunction: A Systematic Review and Meta-analysis. J Sex Med. 2012;9(6):1497–1507.

10. Souza CL, Evangelista AR, Plácido AI, et al. Sexuality and Depressive Symptoms Among Older Adults: Associations With Quality of Life. Healthcare. 2023;11(5):678.

11. Lee DM, Nazroo J, O'Connor DB, Blake M, Pendleton N. Sexual Health and Well-being Among Older Men and Women in England. Arch Sex Behav. 2016;45(1):133–144.

12. National Institute on Aging. Loneliness and Social Isolation in Older Adults. National Institute on Aging.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea. Număr Proiect: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060