Σεξουαλικότητα και γνωστική φθορά: Γιατί η στοργή παραμένει απαραίτητη

Συγγραφέας: Andreia Nunes- Proportional Message Association

Όταν σκεφτόμαστε καταστάσεις όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, η προσοχή συχνά επικεντρώνεται στην απώλεια μνήμης, στις δυσκολίες στην επικοινωνία ή στην απώλεια ανεξαρτησίας. Ωστόσο, υπάρχει μια πτυχή που συχνά παραβλέπεται: η ανάγκη για στοργή, οικειότητα και εγγύτητα.

Στο πλαίσιο του **έργου Never Gets Old**, το οποίο προωθεί μια πιο περιεκτική προσέγγιση της σεξουαλικότητας και της γήρανσης, μιλήσαμε με **τη νευροψυχολόγο Vera Fernandes** για ένα από τα θέματα που παραμένουν καλυμμένα από προκαταλήψεις και σιωπή: τη σεξουαλικότητα των ατόμων με γνωστική φθορά.

Ένας μύθος που πρέπει να καταρριφθεί

Μία από τις πιο επίμονες παρανοήσεις είναι ότι τα άτομα με άνοια δεν αισθάνονται πλέον την ανάγκη για στοργή, αγάπη ή οικειότητα. Σύμφωνα με τη Βέρα Φερνάντες, αυτή η πεποίθηση απέχει πολύ από την αλήθεια.

> *«Η ιδέα ότι οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με γνωστική έκπτωση δεν έχουν πλέον συναισθηματικές ή σεξουαλικές ανάγκες είναι μύθος. Αυτό που αλλάζει είναι ο τρόπος με τον οποίο εκφράζονται και ρυθμίζονται αυτές οι ανάγκες».*

Αν και η γνωστική έκπτωση μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται ή ρυθμίζονται αυτές οι ανάγκες, αυτό δεν σημαίνει ότι εξαφανίζονται.

Όπως εξηγεί ο νευροψυχολόγος:

> *«Η σεξουαλικότητα και η στοργή δεν περιορίζονται στη σωματική πράξη. εκφράζονται μέσω του αγγίγματος, της αποδοχής και της διατήρησης της ταυτότητας».*

Η αναγνώριση αυτής της πτυχής σημαίνει επίσης αναγνώριση της αξιοπρέπειας και της ταυτότητας όσων ζουν με νευροεκφυλιστική ασθένεια.

Όταν η ασθένεια αλλάζει τον τρόπο που εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Καταστάσεις όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ ή η μετωποκροταφική άνοια μπορεί να επηρεάσουν διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου και, κατά συνέπεια, να αλλάξουν τον τρόπο με τον

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

οποίο ένα άτομο βιώνει και εκφράζει τη σεξουαλικότητά του. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν σεξουαλική αναστολή και μπορεί να κάνουν σχόλια ή να εμπλακούν σε συμπεριφορά που είναι κοινωνικά ακατάλληλη, συχνά χωρίς να καταλαβαίνουν γιατί μια τέτοια συμπεριφορά θεωρείται ακατάλληλη. Σε άλλες περιπτώσεις, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: εμφανίζεται μια βαθιά απάθεια, μειώνοντας το ενδιαφέρον για συναισθηματικές σχέσεις και αλληλεπίδραση με τους άλλους.

Σύμφωνα με τη Vera Fernandes, αυτές οι αλλαγές δεν είναι θέμα προσωπικής επιλογής. Συχνά, οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι χάνουν την επίγνωση της κατάστασής τους και δεν καταλαβαίνουν γιατί ορισμένες συμπεριφορές θεωρούνται ακατάλληλες. Επιπλέον, ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία νευρολογικών παθήσεων μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη σεξουαλική συμπεριφορά, καθιστώντας απαραίτητη την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος κατά τη διάρκεια των διαβουλεύσεων.

Το βάρος του ταμπού

Αν και η σεξουαλικότητα αποτελεί μέρος της υγείας και της ευημερίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, παραμένει ένα θέμα που σπάνια συζητείται όταν μιλάμε για τη γήρανση.

> *«Το θέμα της σεξουαλικότητας παραμένει ένα θέμα ταμπού στην κοινωνία γενικότερα και, κατά συνέπεια, οι ηλικιωμένοι δεν αποτελούν εξαίρεση»,* λέει η Vera Fernandes.

Σύμφωνα με τον νευροψυχολόγο, αυτή η σιωπή είναι παρούσα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, αλλά γίνεται ακόμη πιο εμφανής στους ηλικιωμένους, όπου τα σωματικά και γνωστικά προβλήματα τείνουν να καταλαμβάνουν όλη την προσοχή των επαγγελματιών φροντίδας και των οικογενειών.

Το στίγμα σημαίνει ότι πολλές οικογένειες αποφεύγουν να θέτουν ερωτήματα και ότι πολλοί επαγγελματίες καταλήγουν να δίνουν προτεραιότητα μόνο στα κλινικά ζητήματα που θεωρούνται πιο επείγοντα. Ωστόσο, η παράβλεψη αυτής της πτυχής μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων και να δυσκολέψει την κατανόηση ορισμένων συμπεριφορών που σχετίζονται με νευροεκφυλιστικές ασθένειες.

Ωστόσο, η Vera Fernandes πιστεύει ότι τομείς όπως η Νευρολογία, η Ψυχιατρική και η Νευροψυχολογία ενσωματώνουν αυτή την πτυχή πιο συχνά στην κλινική αξιολόγηση, αναγνωρίζοντας τη σημασία της για την ευημερία ενός ατόμου.

Η Πρόκληση που Αντιμετωπίζουν οι Οικογένειες

Για τους φροντιστές, αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι συναισθηματικά δύσκολες. Καταστάσεις που περιλαμβάνουν σεξουαλική αποθάρρυνση, απροσδόκητες εκδηλώσεις στοργής ή αλλαγές

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

στον τρόπο με τον οποίο το άτομο σχετίζεται με τους άλλους μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα σύγχυσης, θλίψης, ντροπής ή ακόμα και ενοχής. Η Vera Fernandes περιγράφει αυτή την εμπειρία ως μια πραγματική «διφορούμενη θλίψη»:

> *«Το άτομο είναι σωματικά εκεί, αλλά η σχέση που έχτισαν μαζί δεν υπάρχει πλέον με τον ίδιο τρόπο».*

Η κατανόηση ότι πολλές από αυτές τις συμπεριφορές αποτελούν μέρος της ασθένειας μπορεί να ανακουφίσει μέρος αυτής της ταλαιπωρίας και να βοηθήσει τις οικογένειες να ανταποκριθούν με μεγαλύτερη ψυχραιμία.

Η φροντίδα συνεχίζει να κάνει τη διαφορά

Ακόμη και όταν η μνήμη αποτυγχάνει, τα συναισθήματα παραμένουν. Μια αγκαλιά, ένα σταθερό χέρι ή μια απλή χειρονομία στοργής μπορεί να προσφέρει παρηγοριά, να μειώσει το άγχος και να βοηθήσει ένα άτομο να αισθάνεται ασφαλές σε έναν κόσμο που συχνά γίνεται όλο και πιο μπερδεμένος.

Όπως εξηγεί ο νευροψυχολόγος:

> *«Για αυτόν τον ηλικιωμένο, για τον οποίο τα πάντα γύρω του προκαλούν σύγχυση και ακόμη και απειλή, το άγγιγμα κάποιου που εμπιστεύεται είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να αποκαταστήσει την αίσθηση άνεσης και ασφάλειας».*

Η ικανότητα αναγνώρισης ονομάτων ή προσώπων μπορεί να εξαφανιστεί, αλλά η συναισθηματική απόκριση στη στοργή συχνά διατηρείται. Γι' αυτό το άγγιγμα παραμένει μια ισχυρή μορφή επικοινωνίας.

Άνδρες και γυναίκες αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζονται αυτά τα ζητήματα ποικίλλει επίσης μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Οι γυναίκες τείνουν να ζουν περισσότερο και συχνά περνούν περισσότερο χρόνο μόνες ή σε οίκους φροντίδας. Ταυτόχρονα, η επιθυμία των γυναικών για οικειότητα συνεχίζει να υπόκειται σε μεγαλύτερη αορατότητα και προκατάληψη.

Όσον αφορά τους άνδρες, η ανεμπόδιστη συμπεριφορά συχνά ερμηνεύεται ως απειλή, ιδιαίτερα καθώς πολλές ομάδες φροντίδας αποτελούνται κυρίως από γυναίκες. Αυτή η πραγματικότητα μπορεί να οδηγήσει στην πρόωρη χρήση μέτρων περιορισμού, συμπεριλαμβανομένων των φαρμακολογικών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Προώθηση μιας πιο ανθρώπινης προσέγγισης

Για τη Vera Fernandes, είναι σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να δημιουργήσουν ασφαλείς χώρους στους οποίους θα συζητούν ανοιχτά αυτά τα θέματα.

> *«Εάν ο επαγγελματίας υγείας φροντίσει να ρωτήσει απευθείας, δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο, επικυρώνει τις αμφιβολίες του ασθενούς και αποτρέπει καταστάσεις που είναι διαχειρίσιμες από το να μετατραπούν σε πραγματικά προβλήματα».*

Τα ιδρύματα μπορούν επίσης να διαδραματίσουν καίριο ρόλο, επενδύοντας στην κατάρτιση του προσωπικού τους, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται με δεοντολογικό τρόπο, με σεβασμό και με ενημέρωση στις διάφορες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν.

Το να μιλάμε για τη σεξουαλικότητα, τη γήρανση και τη γνωστική έκπτωση δεν σημαίνει ενθάρρυνση ορισμένων συμπεριφορών. Σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε ότι όλοι διατηρούν το δικαίωμα στην αξιοπρέπεια, τη στοργή και τον σεβασμό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Ποτέ δεν είναι αργά για να καταρρίψουμε τις προκαταλήψεις

Ένας από τους στόχους του *έργου Never Gets Old* είναι ακριβώς να δημιουργήσει έναν χώρο για συζητήσεις όπως αυτή. Δίνοντας φωνή σε ειδικούς, ηλικιωμένους και φροντιστές, το έργο στοχεύει στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και στην προώθηση μιας πιο ολοκληρωμένης και ανθρώπινης άποψης της σεξουαλικότητας καθώς γερνάμε.

Γιατί μεγαλώνοντας δεν σημαίνει ότι σταματάς να νιώθεις. Και το να ζεις με γνωστική έκπτωση δεν σημαίνει ότι παύεις να χρειάζεσαι στοργή, εγγύτητα και σεβασμό.

Η νευροψυχολόγος Vera Fernandes αφήνει επίσης ένα μήνυμα ελπίδας για όλες τις οικογένειες:

> *«Η αγάπη και η φροντίδα δεν ακολουθούν ένα σενάριο. Είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώθεις θλίψη, ενοχές ή πολλές αμφιβολίες, αλλά κανείς δεν χρειάζεται να το περάσει μόνος του. Η αναζήτηση εξειδικευμένης υποστήριξης σάς βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την ασθένεια και κάνει την όλη διαδικασία φροντίδας λίγο πιο εύκολη».*

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Όταν κατανοούμε καλύτερα την ασθένεια και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτήν, γίνεται ευκολότερο να φροντίζουμε τους ανθρώπους με ενσυναίσθηση, να μειώνουμε τη συναισθηματική πίεση και να διασφαλίζουμε ότι το άτομο συνεχίζει να φαίνεται στο σύνολό του – όχι μόνο μέσω της διάγνωσής του, αλλά μέσω του ιστορικού, της ταυτότητας και της ανθρωπιάς του.



Δρ. Vera Fernandes

Νευροψυχολόγος (OPP nº 21502)

Ιστοσελίδα: verafernandes.com

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060