

## فهم الهذيان في العمر المتقدم



### ما هو الهذيان؟

- الهذيان هو تدهور حاد ومفاجئ في العقل. ١
- يمكن اعتباره مثل قصور القلب المفاجئ، ولكن متعلق بالدماغ.
- الهذيان ليس مرضًا في حد ذاته ولكنه أحد مضاعفات مشاكل طبية أخرى، مثل العدوى أو الجفاف أو الألم. ١،٢
- الهذيان هو حالة طبية طارئة تحتاج إلى علاج. ٣

### كيف يبدو الهذيان؟ ١،٣

الهذيان هو التغيير المفاجئ في:

- الوعي: عدم معرفة ما هو اليوم أو صعوبة التركيز
- الحركة: أبطأ أو غير نشطة أو أكثر نشاطًا من المعتاد
- النوم: النعاس، وقت النهار أو الكوابيس
- المشاعر: عدم الراحة، القلق، العدائية، السعادة المفرطة أو الانسحاب
- التفكير: سماع / رؤية الأشياء أو عدم فهمها

### كيف يمكنني البقاء بصحة جيدة؟ ٣،٤

- حافظ على تناول كمية كافية من السوائل
- كن فعالاً
- تناول نظام غذائي متوازن
- ضع روتينًا للذهاب إلى النوم
- اقضِ وقتًا مع أحبائك
- احتفظ بساعة أو تقويم في مكان قريب



## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. لمزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية  
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع  
[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) اتصل على 211

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكبار السن  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

### ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكبار السن  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

## المصادر

كتيب الهذيان للمرضى والأسر والأصدقاء، شبكة الصحة الجامعية

[https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/Delirium.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf)

## المراجع

1. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (2014). الهذيان عند كبار السن. لانسييت، ٣٨٣ (٩٩٢٠)، ٩١١-٩٢٢.
2. بيرنز، أ.، جالاجي، إيه، بيرن، ج. (٢٠٠٤). هذيان. مجلة طب الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي، ٧٥ (٣)، ٣٦٢-٣٦٧.
3. التحالف الكندي للصحة العقلية لكبار السن (٢٠٠٩). الهذيان عند كبار السن: دليل لكبار السن وعائلاتهم. تورنتو، أونتاريو.
4. Oh, E.S., Fong, T.G., Hshieh, T.T. & Inouye, S.K. (2017). الهذيان عند كبار السن: تطورات في التشخيص والعلاج. جاما، ٣١٨ (١٢)، ١١٦١-١١٧٤.