

Symptomy depresji są łatwo zauważalne i dobrze widoczne w przypadku osób młodszych, umożliwiają prawidłową i szybką diagnozę oraz podjęcie odpowiedniego leczenia. U osób powyżej 65. roku życia diagnoza jest utrudniona, bo maskują jej obraz współwystępujące inne schorzenia, zażywane leki lub stereotypowe myślenie o starości. Często sami chorzy ukrywają przed otoczeniem swoje problemy - ze wstydu, z obawy przed niezrozumieniem i odrzuceniem. Również przebieg leczenia jest bardziej skomplikowany, bo trudniej jest dobrać odpowiednie farmaceutyki w taki sposób, by nie wchodziły w interakcje z przyjmowanymi już lekami chorób somatycznych i nie powodowały dodatkowo obciążających działań ubocznych. Liczba osób starszych, cierpiących na depresję rośnie dlatego nie wolno tego lekceważyć.

Szybkie tempo zmian zachodzących w dzisiejszym świecie wzmaga niekorzystną sytuację ludzi w podeszłym wieku. Coraz trudniej jest starzeć się pogodnie. Trzeba zrobić wszystko, aby móc starzeć się GODNIE, bez zbędnego cierpienia, bez gorszego traktowania ludzi tylko i wyłącznie ze względu na ich wiek, pamiętając, że „starość jest naturalnym i nieuchronnym etapem w życiu człowieka”.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY DEPRESJI U OSÓB POWYŻEJ 65. R. Ż.:

- ☞ samotność
- ☞ utrata osób bliskich (śmierć, wyprowadzka i in.), „syndrom pustego gniazda”
- ☞ przejście na emeryturę (utrata prestiżu, zmniejszenie możliwości kontaktu z ludźmi)
- ☞ poczucie: izolacji, wyobcowania, wewnętrznej pustki, utrata poczucia przydatności
- ☞ pogorszenie stanu psychofizycznego, nasilenie problemów zdrowotnych i występowanie innych chorób somatycznych
- ☞ znaczne osłabienie fizyczne i motoryczne, a tym samym utrata niezależności, nieporadność
- ☞ poczucie bezsensowności życia i brak jego celu
- ☞ wpływ farmaceutyków
- ☞ pogorszenie sytuacji materialnej



Fundacja ITAKA od 15 lat zajmuje się problemem depresji w ramach profilaktyki zaginięć. Przeprowadziła już szereg kampanii profilaktycznych, m.in. „Depresja jest chorobą. Leczą depresję”, „Nie jesteś sama w depresji”, „Mężczyźni też płaczą”, „Smutni nastoletni”.

Kampania antydepresyjna „Srebrny odcień depresji” finansowana jest przez Zakłady Farmaceutyczne Polpharma SA

Przeznacz 1% swojego podatku na poszukiwanie osób zaginionych:

www.1procent.zaginieni.pl
KRS 000 012 6459

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

skr. pocztowa 127, 00-958 Warszawa 66
tel. 22 620 16 10
e-mail: itaka@zaginieni.pl
www.zaginieni.pl

Copyright by Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
Kopiowanie i cytowanie treści broszury jest dozwolone po podaniu źródła.

Kampania antydepresyjna Fundacji ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych



Srebrny Odcień DEPRESJI

DEPRESJA OSÓB STARSZYCH



Srebrny Odcień **DEPRESJI**

DEPRESJA OSÓB STARSZYCH

Starość jest naturalnym i nieuchronnym etapem w życiu człowieka. W wersji optymistycznej starość to czas spokoju i odpoczynku, czas bez kłopotów, poświęcony sobie, swoim przyjemnościom i pasjom, w wersji realistycznej - to czas przystosowywania się do zmian i trudności związanych z koniecznością modyfikacji dotychczasowego życia.

Zmiany dotyczą najważniejszych obszarów życia zawodowego, osobistego, rodzinnego. Pojawiają się trudności związane z coraz większymi problemami zdrowotnymi. W wieku podeszłym często występują choroby powodujące obniżenie nastroju i aktywności psychofizycznej, działające depresjogennie (np. choroba Parkinsona, Alzheimer, cukrzyca, choroby nowotworowe).

Coraz gorsze funkcjonowanie w sytuacjach życia codziennego wywołuje brak wiary w swoje możliwości, obawy przed podejmowaniem nowych aktywności, poczucie zagubienia i wyobcowania w gwałtownie zmieniającym się świecie zewnętrznym. Relacje społeczne, dotąd satysfakcjonujące, coraz częściej przynoszą sygnały upokarzającego lekceważenia ze strony innych. Połączone trudności natury społecznej, emocjonalnej i zdrowotnej stają się ciężarem zbyt trudnym do udźwignięcia. W wyniku tego może pojawić się poczucie braku sensu i celu dalszego życia, a w skrajnych przypadkach myśli i zachowania autodestrukcyjne.

Opisane wyżej objawy, u ludzi w wieku podeszłym, bywają błędnie traktowane jako naturalne dla procesu starzenia się. Jednak są to typowe objawy depresji, niezależnej od wieku, odrębnej jednostki chorobowej.



NAJCZĘSTSZE OBJAWY DEPRESJI U OSÓB POWYŻEJ 65. R.Ż.:

- zaburzenia nastroju (np. smutek, lęk, przygnębienie, niepokój, drażliwość, podenerwowanie, rezygnacja)
- zaburzenia rytmu snu (np. nadmierna senność w ciągu dnia lub bezsenność, wczesne budzenie się w nocy)
- nadmierna ruchliwość lub nieadekwatne pobudzenie
- większa męczliwość, brak energii, osłabienie
- apatia, ciągła niechęć do jakiegokolwiek aktywności, zainteresowań itp. (trudności w radzeniu sobie z życiem codziennym, z podejmowaniem decyzji)
- brak apetytu, spadek wagi
- znaczny spadek sprawności funkcji poznawczych (np. problemy z pamięcią)
- skargi na uporczywy ból (np. głowy, brzucha, pleców)
- zaprzeszanie dbania o higienę
- trudności interpersonalne

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ:

Wiele objawów może wynikać z naturalnego procesu starzenia się, przez co trudno odróżnić te, które mogą towarzyszyć depresji. Dlatego warto zachować szczególną czujność, gdy obserwuje się:

- spowolnienie psychoruchowe niewynikające z fizycznego stanu zdrowotnego np.: zmęczenie, apatia, wolne poruszanie się itp.
- problemy z funkcjami poznawczymi np.: pamięcią, koncentracją, uwagą (najczęściej kojarzone są z „demencją starczą”)
- tendencję do narzekania czy hipochondrię, myloną zwykle z potrzebą zwrócenia na siebie uwagi
- bóle różnego pochodzenia – u osób starszych somatyczne objawy często są wynikiem stanów depresyjnych (np. ciągły ból głowy, dolegliwości układu pokarmowego, krążenia itp.)

Bardzo ważne jest zapewnienie osobom starszym zarówno wsparcia psychicznego, społecznego jak i farmakologicznego. Istotnym aspektem jest również motywowanie do aktywności fizycznej - odpowiednio dobranej do stanu fizycznego i możliwości indywidualnych – która powoduje wydzielanie się w mózgu substancji wpływających na poprawę nastroju.

GDZIE MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC:

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: 22 654 40 41

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA finansowany jest ze środków przekazanych przez Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA SA.

Dyżur psychiatry: **poniedziałki 17:00-20:00.**

Dyżur psychologa (grudzień 2016 – styczeń 2017): **poniedziałki 11:00-14:00, wtorki 17:00-20:00**

Strona internetowa: www.stopdepresji.pl

Strona zawiera informacje na temat depresji, a także wskazówki dla osób chorych i ich bliskich.

Znajdź nas na: [facebook.com/StopDepresji](https://www.facebook.com/StopDepresji)