



Srebrny Odcień **DEPRESJI**

DEPRESJA OSÓB STARSZYCH

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: **22 654 40 41**

Dyżur psychiatry: poniedziałki 17:00-20:00

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

www.stopdepresji.pl | facebook.com/StopDepresji

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

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)
- ☛ zaprzestanie 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 zwykłe 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.)

GDZIE MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC:

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: 22 654 40 41

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

www.facebook.com/StopDepresji