



Srebrny Odcień **DEPRESJI**

DEPRESJA OSÓB STARSZYCH



22 484 88 01

Antydepresyjny Telefon Zaufania

Godziny funkcjonowania linii i więcej informacji na stronie:

www.stopdepresji.pl

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 SZCZEGÓLNĄ 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.)

GDZIE MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC:



22 484 88 01

Antydepresyjny Telefon Zaufania

Godziny funkcjonowania linii i więcej informacji na stronie:

www.stopdepresji.pl