

Srebrny Odcień Depresji

www.stopdepresji.pl

ORGANIZATOR:



PARTNER:



22 484 88 01
Antydepresyjny Telefon Zaufania

Symptomy depresji są łatwo zauważalne i dobrze widoczne w przypadku osób młodszych, umożliwiającą 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 - zewstydu, 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.



Starość jest naturalnym i nieuchronnym etapem w życiu człowieka

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**

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 depresjogenicznie (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.



“Depresja seniorów jest nie tylko trudno zauważalna, ale jak wynika z naszego doświadczenia, gorzej leczona.”

“Większość seniorów, z którymi rozmawiamy, nigdy nie trafiło do psychiatry, nie mówiąc już o podjęciu psychoterapii. Leczenie kończy się na kontakcie z lekarzem rodzinnym i farmakologicznym leczeniu objawów np. lekami nasennymi, uspakajającymi.”
– psycholog Antydepresyjnego Telefonu Zaufania

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.)

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: 22 484 88 01**
(godziny funkcjonowania linii i więcej informacji znajdziesz na stronie: www.stopdepresji.pl)
- * 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)



Przymusowa izolacja pogłębia samotność seniorów
i stanowi dla nich prawdziwe wyzwanie.



Fundacja
ITAKA
Centrum Poszukiwań
Ludzi Zaginionych

Fundacja ITAKA od ponad 20 lat zajmuje się problemem depresji w ramach profilaktyki zaginięć. Przeprowadziła już szereg kampanii profilaktycznych, m.in. „Depresja jest chorobą. Lecz depresję”, „Nie jesteś sama w depresji”, „Mężczyźni też płaczą”, „Smutni nastoletni”.



22 484 88 01

Antydepresyjny Telefon Zaufania

Antydepresyjny Telefon Zaufania 22 484 88 01 - **nasi specjaliści czekają na Twój telefon**. Nie stawiają diagnozy, nie leczą, bo tego nie da się zrobić przez telefon. Ale wytłumaczą, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją, odpowiedzą co robić i udzielą wsparcia.

Godziny funkcjonowania linii i więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.stopdepresji.pl

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