



Projekt jest współfinansowany  
ze środków Ministerstwa Pracy  
i Polityki Społecznej w ramach  
Programu Operacyjnego Fundusz  
Inicjatyw Obywatelskich na lata  
2014–2020



# Depresja – wyzwanie dla współczesnej medycyny

Debata w Nowym Sączu

[www.seniorizdrowie.pl](http://www.seniorizdrowie.pl)



# Depresja Informacje



**Ponad 30% osób starszych** cierpi na zaburzenia nastroju, które mogą się przerodzić w depresję. Jest to poważny problem, o którym mało się mówi.



# Czym jest depresja?

Depresja to zaburzenie życia emocjonalnego, którego głównym objawem jest odczuwanie smutku, przygnębienia i zniechęcenia. Osoba chora nie jest zdolna do patrzenia na świat optymistycznie. Innym objawem jest odczuwanie nieokreślonego lęku, który przeszkadza w codziennych czynnościach.



# Czym jest depresja?

U seniorów choroba ta objawia się nasileniem stanów lękowych. Starsze osoby cierpiące na depresję mają często poczucie schyłku życia. Skarżą się, że brakuje im celu i że są niepotrzebni.

Objawami depresji są także dolegliwości typowo fizyczne: bóle, zmęczenie, bezsenność.



# Przyczyny depresji u osób starszych



- Samotność
- Problemy finansowe
- Problemy zdrowotne
- Niska samoocena
- Zły stan zdrowia



# Jak rozpoznać depresję

Rozpoznawanie depresji jest bardzo trudne, gdyż często objawy, na które skarżą się seniorzy brane są za typowe dla ich wieku.

Poza tym wiele objawów fizycznych wywoływanych przez depresję może oznaczać też inne choroby.

Często zdarza się, że osoby starsze nie zgadzają się z diagnozą, zrzucając wszystko na swój wiek.



# Jak rozpoznać depresję



## **Uwaga!**

Depresja u osób starszych może trwać wiele lat zanim zostanie zdiagnozowana!



# Jak rozpoznać depresję

Pierwsza zasada to nie wstydzić się i rozmawiać o swych uczuciach.

Nie trzeba też bać się psychologa! Zapewni on odpowiednie testy, które umożliwią diagnozę. Ponadto lekarz zadba o potrzebną pomoc.





## Częste typy depresji wśród seniorów:

### Zespoły asteniczno – depresyjne.

Charakteryzują się apatią, utratą zainteresowania, zmniejszeniem sprawności fizycznej i intelektualnej.



## Częste typy depresji wśród seniorów:

### **Depresje atypowe.**

Charakteryzują się odczuwaniem nieokreślonego lęku i strachem o swoje zdrowie. Mogą w nich występować urojenia na temat bycia prześladowanym albo poczucie bycia samemu przeciw całemu światu.



## Częste typy depresji wśród seniorów:

### **Depresje psychotyczne.**

Charakteryzują się występowaniem urojeń. Osoba chora może uważać, że jej świat się kończy i bać się nadchodzącej katastrofy. Występuje też bardzo mocne poczucie winy, bez konkretnych powodów.



# Jak leczyć depresję?

Ze względu na trudności z rozpoznaniem i dużą różnorodność objawów należy podejść indywidualnie do każdego przypadku depresji.

To lekarz powinien decydować o odpowiedniej terapii lub przepisaniu leków.



# Jak leczyć depresję?



## Terapia:

- Rozmowa z osobą chorą na temat źródeł złego samopoczucia
- Stworzenie u osoby chorej poczucia bezpieczeństwa i zainteresowania
- Poinformowanie pacjenta o tym, że leczenie jest procesem wymagającym czasu



# Jak leczyć depresję?

## Terapia:

- Osobie chorej należy zapewnić odpowiednią opiekę.
- Należy ją przekonać, by wychodziła z domu i częściej przebywała wśród ludzi.
- Bardzo dobre efekty przynoszą ćwiczenia fizyczne. Może to być nawet krótki spacer.



# Jak leczyć depresję?

- Dopiero, gdy terapia nie daje rezultatu należy zastosować leki.
- Lekarstwa trzeba dobrać tak, by nie wchodziły w interakcje z innymi środkami branymi przez osobę chorą.
- Ich skuteczność wynosi 50-60%.



# Jak leczyć depresję?

**Ważne:**

**Depresję można wyleczyć niezależnie od wieku!**





# Jak zapobiegać depresji?



- Prowadząc aktywny tryb życia, spotykając się ze znajomymi.
- Często wychodząc, nawet na krótkie spacerzy.
- Rozwijając swoje zainteresowania i hobby.



# Jak zapobiegać depresji?



Często spotykając się ze swoją rodziną!

Badania pokazały, że wnuki są najlepszym lekarstwem na złe samopoczucie!



# Jak leczyć depresję?

Najważniejsza jest edukacja. Lekarze muszą jak najlepiej informować osoby starsze o objawach i ryzyku związanym z depresją.

Równie ważne jest edukowanie rodziny, aby była wrażliwa na depresję seniora, wiedziała jak się zachować i jak go wspierać.