



Srebrny Odcień Depresji

Depresja Osób Starszych

www.stopdepresji.pl

ORGANIZATOR:

 Fundacja
ITAKA
Centrum Poszukiwań
Ludzi Zaginionych

PARTNER:

 FUNDACJA
TWARZE
DEPRESJI



22 484 88 01
Antydepresyjny Telefon Zaufania

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 o pomoc?

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, podpowiedzą co robić i udzielą wsparcia.

Godziny funkcjonowania linii i więcej informacji znajdziesz na stronie: www.stopdepresji.pl

ORGANIZATOR:



PARTNER:



22 484 88 01
Antydepresyjny Telefon Zaufania