



Депресія в похилому віці

Ви відчуваєте себе дуже втомленим, безпорадним і безнадійним? Чи втратили ви інтерес до багатьох видів діяльності та інтересів, які вам раніше подобалися? Чи є у вас проблеми з роботою, сном, їжею та функціонуванням? Ви відчуваєте це день за днем? Якщо ви відповіли так, можливо, ви переживаєте депресію.

Кожному час від часу стає сумно. Однак ці відчуття короткочасні і тривають лише кілька днів. Депресія є сильним або тривалим почуттям. Це змушує вас почуватися «пригніченим» більшу частину часу і вам важко «впоратися» з кожним днем. Депресія все частіше вражає кожного десятого чоловіка. Це вражає 1 з 5 осіб у віці старше 65 років.

Депресія не є нормальною чи необхідною частиною старіння. Коли ви стаєте старше, ви можете пережити багато змін — смерть близьких, вихід на пенсію, стресові життєві події або проблеми зі здоров'ям. Це нормально відчувати неспокій, стрес або сум через ці зміни. Але після адаптації багато людей похилого віку знову почуваються добре. Депресія буває різною. Це захворювання, яке заважає повсякденному життю та нормальному функціонуванню.

Депресія є поширеною проблемою літніх людей. Це не ознака слабкості чи вади характеру. Її симптоми впливають на кожен аспект вашого життя, включаючи енергію, апетит, сон, роботу, хобі та стосунки. На жаль, занадто багато людей з депресією не можуть розпізнати симптоми депресії або не вживають заходів, щоб отримати необхідну допомогу.

Є багато причин, чому так часто не помічають депресію у літніх людей:

- Ви можете припустити, що у вас є вагомі причини бути знесиленим або що депресія є лише частиною старіння.
- Ви можете перебувати в ізоляції, що саме по собі може призвести до депресії, і мало хто помічає ваше страждання.
- Ви можете не усвідомлювати, що ваші фізичні скарги є ознаками депресії.
- Ви можете неохоче говорити про свої почуття або просити допомоги.

Загальне емпіричне правило полягає в тому, що у людини можна діагностувати депресію, якщо вона відчуває п'ять або більше симптомів депресії протягом більше двох тижнів.



Симптоми депресії включають:

- Почуття всепоглинаючого смутку та безнадії
- Втрата інтересу або задоволення від повсякденних справ або хобі, які зазвичай подобаються.
- Порушення сну – літнім людям потрібно менше сну. Однак якщо ви помічаєте різку зміну за короткий проміжок часу/не прокидаєтеся, почуваетесь відпочилими, маєте труднощі зі сном, прокидаєтеся рано, не можете заснути, відчуваєте себе надмірно втомленим або не маєте сил встати з ліжка, це може бути одним із симптомів
- Зміни в апетиті — для депресії більш характерний знижений апетит і втрата ваги, але вона також може проявлятися у підвищеній тязі до їжі та збільшенні ваги у деяких людей
- Незрозумілі або посилені болі
- Почуття безнадії або безпорадності
- Наявність періодичних думок про смерть, самогубство або само ушкодження
- Сповільнення мислення - деякі люди думають, що це частина старіння або що вони мають деменцію, і бояться дивитися на це. Однак погана увага та концентрація можуть бути частиною депресії. Ніколи не вважайте, що втрата розумової гостроти є просто нормальною ознакою старості
- Почуття неспокою, хвилювання більше, ніж зазвичай, відчуття паніки
- Втрата власної гідності (занепокоєння тим, щоб бути тягарем, почуття нікчемності або ненависті до себе)
- Думки про погані часи з минулого
- Уповільнення рухів і мови
- Нехтування доглядом за собою (пропуск їжі, забування ліків, нехтування особистою гігієною)

Хоча може здатися, що депресія та смуток йдуть рука об руку, багато депресивних людей стверджують, що взагалі не сумують. Натомість вони можуть скаржитися на низьку мотивацію, брак енергії або фізичні проблеми. Насправді фізичні скарги, такі як біль при артриті або посилення головного болю, часто є домінуючим симптомом депресії в подальшому житті.

Це горе чи депресія?

З віком ми відчуваємо багато втрат. Втрата – це боляче, незалежно від того чи це втрата незалежності, мобільності, здоров'я, вашої довготривалої кар'єри чи когось, кого ви любите. Сумувати через ці втрати є нормальним і здоровим, навіть якщо почуття смутку тривають довго.



Відрізнити горе від клінічної депресії не завжди легко, оскільки вони мають багато спільних симптомів. Однак є способи визначити різницю. Горе включає в себе широкий спектр емоцій з хорошими і поганими днями. Навіть коли ви перебуваєте в середині процесу горя, у вас будуть хвилини задоволення або щастя. З іншого боку, при депресії почуття порожнечі та відчаю є постійними.

Хоча немає чіткого розкладу для сумування, якщо воно не вщухає з часом або гасить усі ознаки радості (посміятися над гарним жартом, пожвавитися у відповідь на обійми, оцінити прекрасний захід сонця) це може бути депресією.

Що є депресією, а що є деменцією

Симптоми депресії	Симптоми деменції
Психічний занепад відбувається відносно швидко	Психічний занепад відбувається повільно
Людина знає правильний час, дату та місце свого перебування	Людина збентежена і дезорієнтована, губиться у знайомих місцях
Труднощі з концентрацією уваги	Труднощі з короткостроковою пам'яттю
Мова і моторика сповільнені, але нормальні	Письмо, мовлення та моторика порушуються
Людина турбується про проблеми з пам'яттю	Людина не помічає проблем з пам'яттю або, здається, не звертає уваги

Інші причини депресії:

Важливо знати, що медичні проблеми можуть викликати депресію як безпосередньо, так і у вигляді реакції на хворобу. Будь-який хронічний медичний стан, особливо якщо він є болісним, погіршує соціальне функціонування або загрожує життю, може призвести до депресії або погіршити її.

До них проблем відносяться:

- Хвороба Паркінсона
- Інсульт
- Хвороби серця
- Рак
- Діабет
- Порушення роботи щитовидної залози
- Розсіяний склероз



Симптоми депресії також можуть виникати як побічний ефект багатьох ліків. Хоча пов'язані з настроєм побічні ефекти ліків, що відпускаються за рецептом, можуть вплинути на будь-кого, люди похилого віку більш чутливі до цих побічних ефектів, тому що з віком наше тіло стає менш ефективним у метаболізмі та засвоєнні лікувальних речовин.

Ліки, які можуть викликати або погіршити депресивний стан:

- Бета-блокатори (наприклад, Lopressor, Inderal)
- Снодійне
- Транквілізатори (наприклад, Valium, Xanax)
- Ліки від хвороби Паркінсона
- Ліки від виразки (наприклад, Zantac, Tagamet)
- Стероїди (наприклад, cortisone and prednisone)
- Естрогени (наприклад, Premarin, Prempro)

Якщо ви відчуваєте депресію після початку прийому нового препарату, поговоріть зі своїм лікарем. Можливо, ви зможете зменшити дозу або перейти на інший препарат, який не впливає на ваш настрій.

Що я можу зробити?

Існує 5 аспектів благополуччя: соціальний, фінансовий, кар'єрний, фізичний і громадський добробут.

Вийдіть у світ. Намагайтеся не сидіти вдома цілий день, навіть коли вам погано. Сходіть у парк, відвідайте перукарню або пообідайте з другом.

Приділіть свій час волонтерам. Допомогати іншим — це один із найкращих способів почувати себе краще та розширювати свою соціальну мережу.

Доглядати за домашнім улюбленцем. Домашня тварина може скласти вам компанію, а прогулянка з собакою, наприклад, може стати для вас хорошою справою та чудовим способом познайомитися з людьми.

Створіть можливості посміятися. Сміх піднімає настрій, тому обміняйтеся з коханими гумористичними історіями та жартами, подивіться комедію чи почитайте смішну історію

Нагадайте собі, що депресія – це хвороба, а не ознака слабкості. Ви не лінуєтеся і не підводите інших людей.

Скажи комусь, якщо ви відчуваєтеся настільки погано, що думаєте покінчити з собою.



Слідкуйте за своїм вживанням алкоголю. Алкоголь може погіршити депресію. Він також може погіршувати ефективність прийому будь-яких таблеток, які ви приймаєте.

Сон — уникайте алкоголю та кофеїну, дотримуйтеся регулярного розкладу сну та активності і переконайтеся, що у вашій спальні темно, тихо та прохолодно.

Фізична активність - 30 хвилин 5 разів/день. Припаркуйтеся подалі від магазину, підніміться сходами, виконайте легку роботу по дому або насолодіться короткою прогулянкою. Робить безпечні для себе фізичні вправи.

Прийом їжі - кожні 3-4 години. Невживання їжі протягом тривалого часу може призвести до втоми та дратівливості.

Намагайтеся не панікувати з приводу того, що ви не виспалися. Коли депресія пройде, стане краще.

Намагайтеся не змінювати таблетки, які ви приймаєте, не обговоривши це з лікарем. Якщо ваші таблетки мають побічні ефекти, повідомте про це свого лікаря або медсестру.

Пам'ятайте про добре ставлення до себе - можливо, вам доведеться змінити свій розпорядок дня, поки ви хворієте.

А як щодо професійної допомоги?

Менше половини тих, хто страждає на депресію, отримують професійну допомогу, незважаючи на те, що депресія добре піддається лікуванню. Депресія яка не лікується може спричинити напругу у стосунках, вживання наркотиків і алкоголю, суїцидальні думки чи спроби. При належній оцінці та діагностиці відновлення від депресії може початися протягом кількох тижнів після початку плану лікування. Більшість людей після лікування продовжують жити здоровим і щасливим життям.

Літні люди схильні більше думати про фізичні проблеми, ніж про почуття депресії. Можливо, вас виховували так, що вчили не турбувати лікаря, якщо у вас немає фізичних скарг. Іноді першою ознакою депресії може бути постійне занепокоєння про фізичне захворювання, навіть якщо ваш лікар не може виявити жодного фізичного розладу. Якщо він або вона скаже вам, що ви в депресії, може здатися, що вас не сприймають серйозно. Але це не той випадок.

Якщо ви або хтось, кого ви любите, відчуваєте симптоми депресії, першочергово зверніться до лікаря загальної практики. Після огляду вашим лікарем загальної практики



він може порекомендувати направити вас на обстеження до психіатричної клініки або, альтернативно, лікар загальної практики може запропонувати вам звернутися до лікарні.

Існує три основних типи лікування.

Ліки

Лікування фізіологічних причин депресії, наприклад нестачі вітамінів або заліза.

Антидепресанти. Побічні ефекти можна обговорити з лікарем і належним чином контролювати. Антидепресанти діють трохи швидше, ніж розмовна терапія. Деякі люди віддають перевагу розмовним методам лікування, а інші – фармакології. Ви можете мати обидва одночасно.

Додаткове лікування є корисним, але його необхідно обговорити з лікарем у разі виникнення побічних ефектів або взаємодії ліків.

Розмовна терапія

Психотерапія (або «розмовна терапія») може бути дуже ефективною. За її допомогою ви навчаєтесь нових способів мислення та поведінки, а також змінюєте звички, які можуть сприяти депресії. Психотерапія може допомогти вам в розумінні та подоланні складних стосунків чи ситуацій, які можуть спричинити вашу депресію або погіршити її. Вона дуже безпечна. Але іноді психотерапія може викликати неприємні спогади з минулого. Хороший психотерапевт знає, як допомогти вас з цим впоратися. Якщо у вас є проблеми, ви повинні обговорити їх зі своїм лікарем загальної практики або психотерапевтом.

Практична допомога

Соціальний працівник може допомогти вам отримати пораду щодо фінансової чи практичної підтримки – або навіть переїзду. Однак зазвичай краще відкласти такі важливі рішення, поки ви не почуватиметесь краще. Професіонали також можуть допомогти вам знайти способи провести час з іншими людьми, наприклад групи підтримки та денні центри у вашому регіоні. Це може бути важливо, оскільки в депресії легко втратити зв'язок з людьми.

Яку роль можуть відіграти члени сім'ї в допомозі людині з депресією?

Для людей похилого віку з депресією, які виростили в часи, коли психічні захворювання були високо стигматизовані та неправильно зрозумілі, може бути навіть важче просити про допомогу або боятися стати тягарем. Вислухайте людину. Запропонуйте їй моральну підтримку. Запропонуйте спільні заняття, який їй зазвичай подобалися: прогулянки, уроки



мистецтва, походи в музей чи кіно. Депресія менш імовірна, коли тіло та розум людей залишаються активними.

Плануйте регулярні соціальні заходи. Групові прогулянки, візити друзів і членів сім'ї або поїздки до місцевого громадського центру можуть допомогти подолати самотність. Будьте обережно наполегливі, якщо ваші плани змінюються. Люди з депресією часто почуваються краще, коли вони поруч з іншими.

Плануйте та готуйте здорову їжу. Погана дієта може погіршити депресію, тому переконайтеся, що ваша людина, яку ви любите їсть хорошу їжу.

Заохочуйте людину продовжувати лікування. Депресія зазвичай рецидивує, коли лікування припиняється надто рано, тому допоможіть вашій близькій людині не відставати від її або її плану лікування. Якщо це не допомагає, пошукайте інші ліки та методи лікування.

Переконайтеся, що всі ліки приймаються відповідно до інструкцій. Нагадайте людині дотримуватися розпоряджень лікаря щодо вживання алкоголю під час прийому ліків. Допоможіть їм запам'ятати, коли приймати дозу.

Якщо у вас є сумніви щодо суїцидальної поведінки, негайно зверніться до медичного працівника.

Депресія є дуже поширеною хворобою, яка стає все більш поширеною з віком. Для багатьох людей старше 65 років депресія несе клеймо, і це часто може відштовхувати людей від пошуку допомоги. Незважаючи на те, що з віком ми відчуваємо втрати, і це викликає певну частку смутку, депресія не є нормальною частиною старіння, і її слід лікувати. Люди похилого віку можуть не почуватися сумними як такими і можуть помітити інші зміни, такі як підвищена втома та погіршення фізичних проблем без чіткого пояснення. Деякі ліки та медичні захворювання також можуть викликати або погіршити депресію. Якщо ви стурбовані тим, що ви або ваша близька людина перебуваєте в депресії, важливо звернутися за професійною порадою. Антидепресанти та розмовна терапія є основними методами лікування депресії. Також важливо піклуватися про власне психічне здоров'я, проявляючи доброту до себе, шукаючи радісних занять і підтримуючи регулярний контакт із сім'єю та друзями.