24 listopada 2023

Objawy depresji w starszym wieku

Za nami Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, warto za tym przypomnieć, że depresja nie jest nieuniknioną częścią starzenia się, nie jest też oznaką słabości czy lenistwa. Może dotknąć każdego, bez względu na wiek, pochodzenie lub wcześniejsze osiągnięcia życiowe. Procesowi starzenia się często towarzyszą jednak istotne zmiany życiowe — takie, jak przejście na emeryturę, śmierć bliskiej osoby, pogarszający się stan zdrowia — które mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby.



Jakie mogą być objawy depresji u osób starszych?

Zaburzenia depresyjne często przybierają nietypowy obraz u osób starszych, zdarza się więc, że

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

seniorzy oraz ich bliscy mają trudności z trafnym rozpoznaniem symptomów choroby i nie poszukują odpowiedniej pomocy. Co powinno wzbudzić niepokój?

- Smutek lub uczucie rozpaczy.
- Niewyjaśnione lub nasilone dolegliwości fizyczne, bólowe.
- Utrata zainteresowania spotkaniami towarzyskimi lub hobby.
- Spadek wagi, utrata apetytu.
- Uczucie beznadziejności lub bezradności.
- Brak motywacji i energii.
- Zaburzenia snu (trudności z zasypianiem lub utrzymaniem ciągłości snu, nadmierna senność w ciągu dnia).
- Utrata poczucia własnej wartości (obawy, że jest się ciężarem, poczucie bezwartościowości lub nienawiść do samego siebie).
- Spowolnienie ruchów lub mowy.
- Zwiększone użycie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.
- Myśli samobójcze.
- Problemy z koncentracją, pamięcią.
- Zaniedbywanie się (opuszczanie posiłków, zapominanie o zażyciu leków, zaniedbywanie higieny osobistej).

Osoby starsze z depresją mogą nie czuć smutku

Choć wydaje się, że depresja i smutek idą ze sobą w parze, wielu seniorów z depresją deklaruje, że wcale nie czuje smutku. Zamiast tego, osoby starsze mogą skarżyć się na obniżoną motywację do działania, brak energii lub problemy zdrowotne. Dolegliwości fizyczne (takie jak ból stawów czy nasilające się bóle głowy) są często dominującym objawem depresji u seniorów.

Czy to żałoba, czy depresja?

Wraz z wiekiem doświadczamy wielu bolesnych strat – utraty niezależności, mobilności, zdrowia, długoletniej kariery czy też bliskiej osoby. Żałoba po tych stratach jest normalna i zdrowa, nawet jeśli uczucie smutku trwa przez długi czas. W żałobie pojawia się wiele różnych emocji, mieszanka dobrych i złych dni, w tym także zdarzają się chwile przyjemności lub szczęścia. Rozróżnienie pomiędzy żałobą a depresją nie zawsze jest łatwe. Jeśli czujesz, że trudności się nasilają, uniemożliwiając codzienne funkcjonowanie – warto skorzystać z konsultacji specjalisty.

Źródło: https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-in-older-adults.htm

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT