

## Zachowanie pozytywnego nastawienia i zapobieganie depresji w starszym wieku

Wyzwania towarzyszące starzeniu się mogą prowadzić do depresji.  
Aby dowiedzieć się więcej o zapobieganiu depresji w starszym wieku, czytaj dalej.

### Co należy wiedzieć?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez co najmniej dwa tygodnie.
- Dodatkowo, u osób cierpiących na depresję na ogół występują niektóre z następujących objawów: brak energii, zmiana apetytu, problemy ze snem (bezsenna albo ospałość), niepokój, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, nerwowość, utrata poczucia własnej wartości, poczucie winy lub beznadziejności, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.
- Depresja u osób starszych często związana jest ze stanem zdrowia, np. chorobami serca, wysokim ciśnieniem, cukrzycą czy chronicznym bólem, a także z bolesnymi wydarzeniami, takimi jak utrata partnera oraz z ograniczeniem zdolności do wykonywania czynności, które wcześniej nie sprawiały problemu.
- U starszych osób występuje wysokie ryzyko samobójstwa.
- Depresję można leczyć za pomocą psychoterapii, leków przeciwdepresyjnych lub obu tych metod.



**PAMIĘTAJ:**  
Jest wiele sposobów  
zapobiegania i leczenia  
depresji w starszym  
wieku.

### Co możesz zrobić, jeśli czujesz się przygnębiony albo wydaje Ci się, że masz depresję?

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz.
- Jeżeli wydaje Ci się, że masz depresję, poszukaj fachowej pomocy. Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej.
- Nie rezygnuj z zajęć, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność lub zastąp je innymi, jeżeli nie możesz ich już wykonywać.
- Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi.
- Jedz w regularnych odstępach czasu i wysypiaj się.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną – chociażby krótki spacer.
- Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i przyjmuj jedynie leki zapisane przez lekarza.