Warszawa, 23.02.2024 r.

**Czy seniorzy są skazani na depresję? - Światowy Dzień Walki z Depresją**

**23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją – choroby, na którą cierpi około 280 milionów ludzi na świecie. Szacuje się także, że globalnie zaburzenia depresyjne posiada około 5% dorosłych oraz 5,7% dorosłych w wieku powyżej 60 lat[[1]](#footnote-1). Według najnowszego raportu GUS[[2]](#footnote-2) liczba pacjentów szpitali psychiatrycznych w Polsce w 2022 roku wzrosła blisko o 2% i wynosiła 179,6 tys. osób więcej niż w poprzednim – wiele z nich to osoby w zaawansowanym wieku zmagające się z głęboką depresją lub zaburzeniami psychicznymi pogłębianymi przez depresję. O ile świadomość konieczności diagnozowania i leczenia depresji u osób w młodszym wieku rośnie, o seniorach niewiele się mówi. Wiele osób starszych i ich rodzin nawet nie wie, że choroba dotyka właśnie ich. Polskie Stowarzyszenie Opieki Domowej zwraca uwagę na problem depresji wśród osób starszych i wraz z psychologiem radzi jak rozpoznać chorobę wśród bliskich oraz jak wspomagać leczenie.**

W przekazach medialnych i kampaniach społecznych coraz częściej porusza się temat depresji. Dużo się ostatnio mówi o ludziach młodych cierpiących na tę chorobę, jednak zaburzenia depresyjne dotykają osób w każdym wieku. Szczególnie narażone na tą chorobę są osoby starsze, jednak błędem jest zakładanie, że choroba ta jest nieodłącznym elementem starości. Ponadto wiele seniorów i ich opiekunów może bagatelizować objawy, uważając je za normalną część procesu starzenia. Tymczasem jest to choroba, którą można i należy leczyć, by poprawić jakość życia osób starszych oraz ich rodzin, a także by ułatwić pracę opiekunów.

*–* Opiekunowie, z którymi współpracujemy często zauważają u swoich podopiecznych zaburzenia mogące świadczyć o problemach psychicznych i informują o tym rodzinę. Często objawy te są początkowo bagatelizowane, ponieważ traktuje się je jak problemy z gorszym nastrojem. Niestety z doświadczenia wiem, że większość osób starszych, które trwale czują się gorzej psychicznie i są konsultowane ze specjalistą, otrzymują diagnozę: depresja. Wprowadzenie odpowiedniego leczenia może znacząco poprawić komfort życia osoby starszej i jej otoczenia nie należy się obawiać zetknięcia z tym problemem – mówi Ada Zaorska, przewodnicząca Polskiego Stowarzyszenia Opieki Domowej (PSOD).

Wiele osób uważa, że kiepski nastrój to częsta dolegliwość seniorów. Jednak ważne jest to, aby umieć rozgraniczyć zły nastrój od choroby. Według eksperta PSOD, psycholog Martyny Kuklińskiej, która na co dzień pracuje z osobami starszymi oraz pacjentami onkologicznymi bardzo ważna jest wnikliwa obserwacja: *–* Przebywając codziennie z danym seniorem coś może nam umknąć. Nie zawsze objawy są jasne. Przykładowo: starsza osoba zaczyna mieć problemy z koncentracją, uwagą, pamięcią. Pierwsze o czym pomyślimy to raczej zmiany neurologiczne, związane z wiekiem, czyli demencja, a nie depresja. Ogólne zmęczenie, osłabienie, zmniejszenie aktywności także przeważnie zrzucamy na karb wieku bądź występujących chorób. Depresja często bywa chorobą współistniejącą. Seniorzy są częściej obarczeni różnego rodzaju chorobami. Problemy kardiologiczne, kłopoty z działaniem układu nerwowego, zaburzenia hormonalne, choroby nowotworowe. Skupiamy się na leczeniu głównej choroby, tłumacząc sobie, że to właśnie przez nią starsza osoba jest w gorszym stanie, bo przecież jest w procesie leczenia - zapominamy w całym tym stresie sytuacyjnym o zadbaniu o aspekty psychiczne.

**Jak wspierać osobę chorą na depresję?**

Osoby starsze mogą obawiać się szukania pomocy ze względu na strach przed stygmatyzacją. Dlatego bardzo ważne jest, aby zachęcić seniora do konsultacji medycznej, jeśli mamy obawy o stan psychiczny. Podczas wizyty lekarz zadecyduje o sposobie leczenia *–* być może będą to odpowiednio dobrane leki lub terapia. Opiekunowie i najbliższa rodzina często zastanawiają się jak mogą dodatkowo pomóc wyjść z choroby lub złagodzić jej objawy poprzez swoje działania.

– Przede wszystkim być. Wydaje się to banalne, ale naprawdę jest to najlepsza forma pomocy. Nie dopytywać co chwilę, jak się taka osoba czuje, jak się ma. Takie zachowania mogą wywołać frustrację ze strony chorego. Tak samo jak słowa: "walcz", "będzie dobrze", często powodują dodatkową presję, przynoszą efekty odwrotne od oczekiwanego. Bardziej skupiamy się na mówieniu, że jesteśmy chętni do pomocy w razie potrzeby i jeżeli ze strony chorego będzie potrzeba rozmowy to zapraszamy. Rozmowa, przytulenie, potrzymanie za rękę, spędzenie wspólnie czasu *–* to są najlepsze formy wsparcia jakie możemy dać – radzi psycholog Martyna Kuklińska.

Samopoczucie można także skutecznie poprawiać przez aktywizację seniora czy chociażby… stosowanie zbilansowanego odżywania.

– Bardzo ważna jest także zbilansowana dieta, która zawiera m.in. kwasy omega-3, witaminy z grupy B, D, magnez, cynk, selen. W związku z tym, że ogólnie jesteśmy społeczeństwem starzejącym się, to istnieje wiele miejsc, instytucji, które pomagają w aktywizacji starszych ludzi, co ułatwia sprawę i naprawdę pomaga. Istnieje też różnego rodzaju aktywność fizyczna, np. leczenie poprzez ruch, muzykoterapia, joga, aromaterapia. Powinno się szukać, sprawdzać, co odpowiada, pomaga, a co nie działa. W połączeniu to wszystko może przynieść naprawdę fajne rezultaty. Jestem zdania, że wszystko co przynosi widoczne i pozytywne efekty jest niezbędne do walki z depresją i powinno się korzystać z maksimum danych możliwości – zachęca psycholog.

Starsze osoby powinny być pod szczególną obserwacją, ponieważ mogą doświadczać depresji z różnych powodów (fizycznych, społecznych, emocjonalnych) związanych z procesem starzenia. Należy pamiętać, że konsultacja psychologiczna lub psychiatryczna to podstawa, kiedy pojawiają się obawy o stan psychiczny seniora. Obecnie depresję leczy się nie tylko poprzez farmakoterapię, ale także poprzez psychoterapię. Najważniejsze to, aby nie bagatelizować problemu – warto o tym pamiętać w Światowym Dniu Walki z Depresją.

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-i-ochrona-zdrowia-w-2022-roku,1,13.html> [↑](#footnote-ref-2)