

JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY DEPRESJI U OSOBY STARSZEJ?

Karta informacyjna dla rodziny i opiekunów

Depresja nie jest naturalną częścią starzenia się. U osoby starszej nie zawsze objawia się wyraźnym smutkiem. Czasami bardziej widoczne są: utrata zainteresowań, brak energii, wycofanie z kontaktów, spowolnienie lub skargi na pogorszenie pamięci.

ZWRÓĆ UWAGĘ, CZY W OSTATNICH TYGODNIACH BLISKA OSOBA:

- | | |
|--|--|
| ☐ przestała interesować się rzeczami, które wcześniej sprawiały jej przyjemność | ☐ ograniczyła swoje dotychczasowe zajęcia, hobby lub aktywności |
| ☐ rzadziej wychodzi z domu i unika spotkań z innymi ludźmi | ☐ wydaje się smutna, przygnębiona lub zubożniała |
| ☐ często mówi, że nic jej nie cieszy lub że „wszystko jest bez sensu” | ☐ częściej odczuwa nudę i trudno jej znaleźć sobie zajęcie |
| ☐ ma mniej energii i szybciej się męczy | ☐ wydaje się bardziej bierna, spowolniała lub ma trudności z rozpoczęciem działania |
| ☐ czuje się bezradna lub ma poczucie, że nie radzi sobie z codziennymi problemami | ☐ negatywnie ocenia siebie, czuje się niepotrzebna lub uważa, że jest dla innych ciężarem |
| ☐ pesymistycznie patrzy w przyszłość lub uważa, że jej sytuacja się nie poprawi | ☐ częściej martwi się, że wydarzy się coś złego |
| ☐ ma problemy ze snem, budzi się bardzo wcześnie lub śpi znacznie więcej niż wcześniej | ☐ ma wyraźnie mniejszy lub większy apetyt |
| ☐ skarży się na problemy z pamięcią lub koncentracją | ☐ ma trudności z podejmowaniem decyzji |
| ☐ częściej zgłasza różne dolegliwości fizyczne, mimo że nie zawsze można znaleźć ich wystarczające wyjaśnienie medyczne | ☐ zaniedbuje wygląd, higienę, posiłki, leki lub inne codzienne obowiązki |

WAŻNE U OSÓB STARSZYCH

Depresja może przypominać pogorszenie funkcji poznawczych. Osoba może skarżyć się na:

**„Nie pamiętam” • „Nie mogę się skupić” • „Nie potrafię myśleć”
„Wszystko przychodzi mi z trudem”**

Problemy z pamięcią i koncentracją mogą towarzyszyć depresji, ale mogą mieć również inne przyczyny. Dlatego nowych lub nasilających się zaburzeń poznawczych u osoby starszej nie należy automatycznie przypisywać ani depresji, ani wiekowi.

KIEDY WARTO POROZMAWIAĆ ZE SPECJALISTĄ?

Jeżeli kilka takich zmian występuje jednocześnie, utrzymuje się przez około 2 tygodnie lub dłużej albo wyraźnie zmienia dotychczasowe funkcjonowanie osoby, warto skonsultować się z lekarzem lub psychologiem.

Szczególnie ważna jest konsultacja, gdy osoba:

- przestaje radzić sobie z codziennymi obowiązkami,
- niemal całkowicie wycofuje się z dotychczasowego życia,
- przestaje jeść, pić lub przyjmować leki,
- bardzo szybko pogarsza się jej funkcjonowanie,
- mówi o beznadziejności, byciu ciężarem lub braku sensu życia.

SYGNAŁ ALARMOWY

Jeżeli osoba starsza mówi, że nie chce żyć, chciałaby umrzeć, byłoby lepiej bez niej, żegna się z bliskimi, rozdaje swoje rzeczy albo pojawiają się inne sygnały wskazujące na możliwość samobójstwa — nie pozostawiaj jej samej i potraktuj sytuację jako wymagającą pilnej pomocy.

Pamiętaj: Ta karta ma charakter wyłącznie informacyjny. Została opracowana z uwzględnieniem obszarów objawowych ocenianych m.in. w Geriatrycznej Skali Depresji (GDS), ale nie jest testem GDS, skalą diagnostyczną ani narzędziem służącym do rozpoznawania depresji.