

ДЕПРЕССИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Человеческие эмоции отражают внешний и внутренний мир и меняются в зависимости от жизненных обстоятельств. Мы часто встречаем ситуации, когда человек с особым ожиданием считает месяцы до наступления пенсионного возраста: «Наконец я буду свободен, буду сам планировать день, никуда не торопиться, одним словом - жить в удовольствие», а потом, когда приходит эта «золотая осень» - пенсия - возникают проблемы иного рода. И вместо радости красок жизни и бытия все чаще просматривается серость, монотонность, возникает чувство ненужности, одиночества, (даже если человек живет в семье). Это и есть первые предвестники депрессии.

Данное расстройство широко распространенное явление во всех странах мира. Оно охватывает практически все слои общества. Депрессией страдают примерно 5% населения во всем мире: 13% мужчин и 7-8% женщин; в пожилом возрасте она встречается значительно чаще, чем в зрелые и молодые годы. Распространенность депрессии среди населения старше 65 лет составляет до 30%. По данным Всемирной организации здравоохранения, «депрессивные состояния, как причина смерти и инвалидности, к 2025 году выйдут на 2-е место, значительно опередив дорожно-транспортные происшествия, войны, СПИД и уступая место лишь ишемической болезни сердца».

Что такое депрессия?

Депрессия - это состояние, характеризующееся подавленным настроением, снижением психической и физической активности, разнообразными соматическими нарушениями (потерей аппетита, похудением, подъемом артериального давления, ухудшением сна и т.п.).

Слово депрессия — это еще и часто употребляемый в речевом обиходе термин. Нередко им именуется и простое понижение настроения и ситуативное неудовольствие. Подобные состояния отличаются от клинической депрессии и именуются по-другому.

Причины, способствующие появлению депрессии у пожилых людей:

В пожилом возрасте, особенно после выхода на пенсию, некоторые люди не могут быстро адаптироваться к новым для них условиям жизни, быта, времяпровождения. В этот период жизни пожилой человек сталкивается с большим количеством жизненных трудностей, разочарований, смертью близких, родных, друзей, ухудшением материального положения, снижением степени самоуважения, чувством утраты социального ранга, ненужности и одиночества, что приводит к социальной самоизоляции и психологической дезадаптации.

Соматические заболевания, нередко способствующие развитию депрессии (артериальная гипертензия, инфаркт миокарда, опухоли, сахарный диабет, ревматоидный артрит и др.).

Прием большого количества лекарственных препаратов, которые могут вызвать депрессию.

С возрастом в головном мозге снижается содержание нейромедиаторов (серотанина, норадреналина), иными словами «гормоны радости».

К сожалению, появление депрессии у пожилых людей не всегда распознается своевременно врачами и родственниками, так как большинство жалоб связано с телесными симптомами, а не с душевными проявлениями. Тем не менее, существуют признаки, по которым при внимательном наблюдении можно выявить характерные черты депрессии, это:

Плохое настроение (грусть, тоска, подавленность, уныние, печаль, апатия).

Безрадостность или ангедония (утрата прежних интересов, а также способности получать удовольствие от тех занятий и вещей, которые раньше такое удовольствие доставляли).

Снижение активности, энергичности, двигательная заторможенность, повышенная утомляемость (чего ранее не отмечалось).

Пониженная самооценка, чувство вины, утрата уверенности в себе (чувствует себя плохим, никчемным, неспособным). Становится трудно принимать решения (даже простая бытовая задача вызывает затруднения).

Внешний вид человека - потухший взгляд, сухая кожа, опущенные плечи, в одежде преобладание серого и черного цветов, неряшливость безразличие к внешности.

Замедленное мышление (внимание человека рассеяно, трудно на чем-то сосредоточиться).

Развивается стойкий пессимизм, «все плохо», это распространяется как на события прошлой жизни, так и на будущее, изменяется восприятие человеком окружающего мира (он теряет свою красочность, выразительность «все в тусклом свете»).

Неприятные ощущения со стороны различных органов: «на сердце камень», сердцебиение, «тело налито свинцом», головная боль, тошнота, сухость во рту, «ватные ноги», «дискомфорт в желудочно-кишечном тракте» и т.п.

Появление мысли о нежелании жить: от простого разочарования и усталости от жизни, до отчетливых планов совершения суицида.

Депрессия в пожилом возрасте нередко напоминает состояние возрастной деменции (необратимая деградация личности, которая проявляется слабоумием), в отличие от которой жалобы на снижение памяти и интеллекта высказывает сам больной, а не его родственники. Ухудшение настроения в течение дня (утром и в первой половине).

Диагностика и лечение

Диагностика и лечение депрессии у пожилых людей является одной из приоритетных задач клиницистов, поскольку депрессия крайне негативно влияет не только на общее здоровье пожилого человека, но и на качество жизни близких ему людей.

При появлении вышеперечисленных симптомов у человека, а особенно ярко выраженные апатия и низкая мотивация (побуждения к действиям), врач может легко диагностировать заболевание, направить пациента на углубленное обследование и лечение.

Лечение депрессии - комплексное. Включает как медикаментозное лечение, так и психологическую коррекцию и сеансы психотерапии.

Меры профилактики и защиты от депрессии

Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное — не теряться, не уходить в себя и не впадать в крайность.

Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).

Избегать самолечения, лечения «нетрадиционными методами», своевременно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту, соблюдать правила и схему приема антидепрессантов.

Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.

Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие - просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

Необходимо любить себя, стараться постоянно поддерживать высокий уровень самоуважения.

Поддерживать хорошую физическую форму (правильно и регулярно питаться, следить за весом, наладить сон).

- • Сделать свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих — дом, семья, развлечения, друзья, хобби).
- • Не быть одиноким - стараться налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения (не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники)).
- • Следить за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача — психиатра или психотерапевта).