

## Депрессия у пожилого человека

Проблема ухода за пожилыми людьми существенно осложняется тем, что примерно у 25% из них наблюдаются признаки депрессии. Мы привыкли списывать раздражительность и мрачное настроение наших бабушек и дедушек на возраст, и даже не задумываемся, что это может быть проявлением серьёзного душевного расстройства. Приближающийся закат жизни, разлука со старыми друзьями, болезни, осознание собственной беспомощности – всё это влияет на психоэмоциональное состояние. Многим тяжело принять факт, что они больше не в силах обслуживать себя, вынуждены были оставить когда-то любимую работу, а значит – утратить свою социальную функцию. К тому же, пенсии в нашей стране весьма скромные, и старикам приходится принимать материальную помощь от детей и внуков, что является дополнительным фактором стресса.

Депрессией могут сопровождаться и основные хронические заболевания, такие как сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, онкология. Целый ряд медикаментозных препаратов, которые пожилой человек принимает на постоянной основе, также дают побочный эффект в виде депрессивных состояний. Не стоит недооценивать их опасность! Огромное количество самоубийств среди пожилых людей и инвалидов обусловлено не выявленными вовремя, запущенными и по какой-то причине обострившимися депрессивными эпизодами.

### Некоторые симптомы расстройства

Диагностика депрессии в пожилом возрасте – довольно сложная вещь, выявить её под силу только специалисту. Из-за схожести симптомов родственники иногда принимают депрессивное состояние за развитие старческой деменции и другие психические отклонения, и собственными силами «лечат» человека от несуществующих болезней. Бывает и наоборот, члены семьи просто привыкают не обращать внимания на жалобы («Вечно он ворчит, у него просто характер такой!») и не считают медицинскую помощь необходимой. Рекомендуется всё же насторожиться, если кто-то из старшего поколения:

1. Постоянно находится в угнетённом состоянии, плачет, не реагирует на шутки и попытки вступить в беседу, молчит (или наоборот, вдруг стал разговорчив, но ругает всё вокруг и раздражается от каждой мелочи);
2. Утратил интерес к тем занятиям, которые раньше составляли его досуг;
3. То и дело впадает в ипохондрию, подозревает у себя ужасные болезни безо всяких на то оснований, испытывает приступы тревоги и панические атаки;
4. Потерял аппетит, жалуется на забывчивость;

5. Часто повторяет, что у него «нет сил», «ослабли ноги», хочет прилечь, отвернувшись безучастно лицом к стене, забывает мыться и причёсываться, и вообще равнодушно относится к своей внешности.

Если врач подтвердит диагноз, придётся задуматься о медикаментозной терапии и психотерапии. Так же очень важно общение с доброжелательно настроенным, заботливым и спокойным человеком, прогулки, и совместный просмотр телепрограмм, и успокаивающие ванны, и лёгкая, вкусная пища. Свежая постель, проветривание, любимое блюдо повышают настроение и гонят прочь тяжёлые мысли.