

UMOR I BOLOVI U LEĐIMA SIMPTOMI SU DEPRESIJE

PREPOZNAJTE I LIJEČITE

THINKSTOCK/GETTY

SKLONI DEPRESIJI

Često oboljevaju ljudi koji imaju cerebrovaskularnu bolest, preboljeli su srčani ili moždani udar



ČESTO SE NE LIJEČI Simptomi mogu biti i stalne pritužbe na bolove (glave, nogu, leđa, srca, želuca), gubitak apetita, poteškoće sa spavanjem, zamagljenja vida, vrtoglavice..

Piše: DANIELA PISKAČ

Depresija je najčešći duševni poremećaj u starijoj životnoj dobi i 10 do 15 posto ljudi starije životne dobi boluje od nje, kaže dr. sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar.

- Često je nedijagnosticirana i neliječena, čemu pridonosi mit da je depresivnost uobičajena u starijih te prirodna reakcija na kronične bolesti i promjene koje starija životna dob nosi. No depresija je bolest bez obzira na to u kojoj se dobi javlja i treba se liječiti – upozorava dr. Kušan Jukić iz Centra za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ-a "Dr. Andrija Štampar".

BESPERSPEKTIVNOST

Objašnjava da su uobičajeni simptomi depresije sniženo raspoloženje dulje od dva tjedna, osjećaji besperspektivnosti, gubitak volje i interesa za aktivnosti koje su

čovjeka ranije veselile, no kod starijih ljudi treba tragati i za drugim, neuobičajenim simptomima.

DEBJANJE

- To su konstantne pritužbe na bolove (glave, nogu, leđa, srca, želuca), umor, usporenost, gubitak apetita, poteškoće usnivanja i prosnivanja, zamagljenja vida, tjeskoba, palpitacije, vrtoglavice, gubitak i porast tjelesne mase, razdražljivost, promjene raspoloženja, konstantne pritužbe u smislu da ništa što se učini za stariju osobu nije dobro... - navodi dr. Kušan Jukić te dodaje da se mogu javiti i češće poteškoće u koncentraciji i zapamćivanju, učestali posjeti liječnicima bez poboljšanja stanja uz zadovoljavajuće nalaze pretraga, pričanje o beskorisnosti tipa da ne vrijedi više nikome, pretjerani osjećaj krivnje i bezrazložno opterećivanje okoline svojim zahtjevima.

- Da biste se lakše oduprijeli depresiji, važno je izbjegavati socijalnu izolaciju. Kvalitetno provodite vrijeme s drugima (prijateljima, susjedima, članovima obitelji) i budite fizički aktivni. Izbjegavajte alkohol jer može pogoršati depresiju i izazvati nepovoljne interakcije s drugim lijekovima. Spavajte onoliko koliko vam treba i po potrebi se kratko odmorite poslijepodne.

KRIŽALJKE I SUDOKU

Ne zaboravite ni na kvalitetnu prehranu bogatu omega-3 mastima - savjetuje dr. Kušan Jukić. Dodaje da je korisno učiti nove stvari kojima ste se uvijek željeli baviti, čitati, rješavati križaljke i sudoku te igrati društvene igre. Pokazalo se i da duhovnost, bez obzira na to je li riječ o zapadnoj ili istočnoj kulturi, kao i pozitivni događaji poput rođenja unučeta, mogu štititi protiv depresije, kaže dr. Kušan Jukić.

PRESELJENJE POVEĆAVA RIZIK

U ljudi starije životne dobi brojne promjene u životu mogu povećati rizik za depresiju ili pogoršati postojeći depresivni poremećaj: preseljenje (pogotovo u dom za starije osobe), umirovljenje, kronična bolest ili bol, odlazak djece, smrt bliske osobe, gubitak samostalnosti (primjerice u kretanju) te nepostojanje podrške i pomoći od strane bliskih ljudi ili sustava.



ŽENE SU SKLONIJE

Dokazani rizici za depresiju u starijoj životnoj dobi su i ženski spol te narušeno zdravlje. Postoje i djelomični dokazi da su usamljenost, pozitivna obiteljska anamneza (bliski članovi obitelji oboljeli od depresije) i žalovanje također rizični čimbenici, kaže dr. Kušan Jukić.

UTJECAJ DEPRESIJE

Depresija u starijih ljudi gotovo u pravilu dolazi s drugim neurološkim i psihijatrijskim bolestima, te može bitno utjecati na ishod kronične tjelesne i/ili neurološke bolesti, upozorava dr. sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar.



VAŽNO JE PRIHVAĆANJE

Za prevenciju depresije važan je doživljaj bliskosti i podrške, mehanizmi suočavanja čovjeka s kroničnim stresnim okolnostima (npr. gubitkom pokretnosti) i prihvaćanje promjena (suočavanje s iznenadnim stresnim situacijama, kao što je smrt supruga), kaže dr. Kušan Jukić.