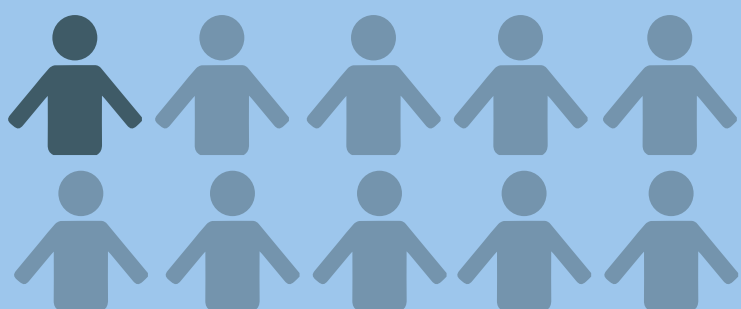


Porozmawiajmy o...

ZDROWIU PSYCHICZNYM OSÓB 60+



Osoby w wieku 60+ wnoszą ważny wkład w społeczeństwo jako członkowie rodzin, wolontariusze, a często także pracownicy. Chociaż większość z nich cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym, wiele starszych osób jest zagrożonych zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami neurologicznymi lub problemami związanymi z nadużywaniem substancji uzależniających, najczęściej alkoholu.



Według szacunków, aż 11,5% hospitalizowanych osób starszych cierpi na depresję.

50 MLN

ludzi na całym świecie cierpi na demencję. Przewiduje się, że całkowita liczba osób z demencją wzrośnie do 82 milionów w 2030 roku i 152 milionów w 2050 roku.

DEPRESJA



Depresja może powodować wiele cierpień i prowadzi do zaburzeń funkcjonowania w życiu codziennym. Jest zarówno niewystarczająco często diagnozowana, jak i niewystarczająco leczona w warunkach podstawowej opieki zdrowotnej. Objawy są często pomijane i nieleczone, ponieważ współwystępują z innymi problemami napotykanymi przez osoby starsze.

Badania wskazują, że osoby starsze z objawami depresji funkcjonują gorzej niż osoby z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak choroby płuc, nadciśnienie czy cukrzyca.

U osób powyżej 65 roku życia występowanie depresji szacuje się na około 15%, wśród pacjentów poradni ogólnych odsetek ten sięga 25%, a w domach opieki 30%.

Do najważniejszych objawów depresji u osób starszych zaliczamy: zaburzenia snu (skrócenie snu i wczesne poranne budzenie się), zmniejszenie apetytu i utratę masy ciała, zmiany nastroju w ciągu dnia (gorsze samopoczucie nad ranem), zaparcia, fizyczne i psychiczne spowolnienie oraz myśli samobójcze. Występuje także wycofanie się z kontaktów społecznych, anhedonia, dolegliwości bólowe.



NIE CZEKAJ! BĄDŹ MĄDRY PRZED SZKODĄ I ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE!

Itaka - Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
tel. 800 70 2222 (czynne całodobowo)

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
tel. 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

Projekt "Bądź Mądry przed Szkodą - zadaj o swoje zdrowie psychiczne!" jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

"Fundacja Gwiazdka" 

Mazowsze.
serce Polski