



پیام روانشناس

افسردگی در سالمندی

خانم دکتر سقائزاد

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس سن ۲۹/۰

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

ورزش:

شرکت در ورزش های گروهی به طور منظم می تواند توانایی عضلانی شما را افزایش دهد. با داشتن استقلال در تمام کارهای روزانه می توانید راه را برای بهبود کیفیت زندگی خود هموار کنید.

خواب:

برنامه منظمی جهت ساعت خواب و بیداری داشته باشید از خوابیدن بیش از حد در طول روز خودداری کنید. استفاده از روش هایی مانند آشامیدن مایعات ولرم و غیر محرک، غذای سبک و حمام ولرم قبل از خواب می تواند کمک کننده باشد.

موسیقی:

از موسیقی در ساعت استراحت یا قبل خواب استفاده کنید چون می تواند به عنوان راهکاری جهت کاهش افسردگی به کار رود.

افسردگی در سالمندی

افسردگی یک اختلال رایج در سنین سالمندی است. خطر افسردگی هر دو جنس زن و مرد و به خصوص زنان، مجردها و افراد بدون حمایت اجتماعی را تهدید می کند.

علل افسردگی در سالمندان

به طور کلی سه عامل در افسردگی دوران سالمندی نقش دارد که شامل عوامل زیست شناختی، روان شناختی و اجتماعی می گردد.

عوامل زیست شناختی مثل بی نظمی خواب و....

عوامل اجتماعی و روان شناختی مثل حوادث استرس زای زندگی مانند مرگ همسر، بیماری های جسمی، باورهای منفی نسبت به خود و تجربیات و آینده بازنشستگی

نشانه های افسردگی

در افسردگی چهار دسته نشانه های : هیجانی، شناختی، انگیزشی و جسمانی وجود دارد.

تشخیص افسردگی ساده یا ماژور

تست آزمایش خاصی جهت تشخیص افسردگی وجود ندارد. اما معیار تشخیص افسردگی عمده شامل خلق و خوی افسرده و از دست دادن علاقه یا احساس رضایت در طول دو هفته یا بیشتر است و به علاوه وجود چهار علامت از این علائم شامل اختلال در خواب، احساس گناه، اختلال در تمرکز، اختلال در اشتها، اختلال در میزان انرژی، کندی روانی حرکتی و سابقه ای از تلاش برای خودکشی است.

درمان افسردگی

شامل استفاده از روان درمانی، دارو درمانی، ECT یا تشنج درمانی با الکتریسیته، نور درمانی، درمان های روانی اجتماعی (شناختی درمانی، درمان بین فردی، رفتار درمانی، خانواده درمانی، به تنهایی یا ترکیبی از کل روشها است.

راهکارهایی جهت پیشگیری از افسردگی در

سالمندی

حمایت اجتماعی:

از تنهایی که منشأ افسردگی است، بپرهیزید. با دوستان، آشنایان و همسایگان ارتباط برقرار کنید و خاطرات خوشایند گذشته خود را در جمع آنها بازگو نمایید.