**Депрессия** – бомба замедленного действия в вашем организме. Заболевания является тяжелым психическим расстройством и сопровождается снижением настроения, пессимистичным взглядом на происходящие события, утратой способности радоваться жизни, нарушениями мыслительной деятельности. У вас нарушается сон, возникает двигательная заторможенность, чувство слабости, апатия. Кроме того, тяжелые формы депрессии существенно снижают жизненную активность и могут привести к утрате трудоспособности и социальных связей. Депрессия - "злейший враг" в любом возрасте, особенно в пожилом. Ее появление сильно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как инфаркт миокарда. К счастью, пожилого человека, страдающего депрессией, можно спасти. Нужно только вовремя исключить опасные болезни внутренних органов и обратиться к психотерапевту и неврологу. Давая выписанные таблетки и выполняя некоторые несложные действия, можно вернуть пожилому человеку их прежний характер.

Депрессией чаще всего страдают:

* женщины возраста 50-60 лет.
* люди, которые вышли на пенсию, когда у человека отпадает необходимость рано вставать, идти на работу, писать какие-либо отчеты, почасово планировать свой рабочий день.
* люди пожилого возраста в связи со смертью близких: супруга, друзей, родственников; то заставляет их осознать свой возраст, испугаться приближения собственной смерти;
* еще одной причиной депрессии у пожилых может стать изменение социально-экономических условий в стране;
* сосудистые заболевания головного мозга: атеросклероз сосудов головного мозга, энцефалопатия и перенесенный инсульт
* нарушение содержания витаминов и микроэлементов в крови.

 Распознать депрессию у пожилого человека крайне трудно: она маскируется под заболевание внутренних органов.

**На ранней стадии депрессия проявляется такими симптомами:**

* тоскливое настроение; суетливые движения;
* физические ощущения: боли за грудиной, которая описывается как «камень за грудиной», боли в животе, головные боли, головокружение;
* исчезновение цели в жизни; сужение круга интересов;
* периодические эпизоды бессонницы, которые могут стать постоянными;
* ощущение собственной ненужности, мысли о собственной ущербности, которые пожилой человек высказывает напрямую или постоянно сетует на совершенные в молодости ошибки и проступки;
* частая смена настроения;
* повышенная чувствительность к любым словам близких;
* ощущение тревоги за себя и за близких родственников;
* ухудшение настроения, ворчливость, если нужно куда-то незапланированно выйти из дому;
* уменьшение количества фолиевой кислоты, увеличение концентрации кальция.
* нарушение контакта с пожилым: он уходит от разговора, долго думает, прежде чем ответить;
* ухудшение памяти: больной не помнит, что происходило вчера или 2 дня назад, память на события большой давности не страдает;
* пропадает аппетит, теряется вес, кожа теряет влажность и шелушится, основные жалобы касаются сердца и кишечника, о болезни говорит и внешний вид пожилого человека: он сутулится, лицо становится безучастным, по мимике можно увидеть, что он страдает;

Характерно, что пожилой человек как будто страдает «на публику»: когда он видит родственников, он стонет и жалуется, в их отсутствии может спокойно заниматься каким-то делом.

Если Вы заподозрили у своего пожилого родственника депрессию, не стоит сразу заявлять это ему категорично. Вначале пройдите вместе с ним терапевта, кардиолога, эндокринолога, невролога, которые должны дать заключение, что в обследуемых органах имеются только возрастные изменения.

 Необходимо по возможности проделать следующие мероприятия:

 1.Установите четкий распорядок дня. В определенное время подъем, зарядка, гигиенические процедуры, прогулки, занятие каким-то видом деятельности (что интересно больному), дневной сон, массаж. У пожилого человека не должно оставаться неорганизованного свободного времени, во время которого он мог бы предаваться скорбным мыслям.

 2 .Физические упражнения должны быть в распорядке дня обязательно. Гимнастика и активные прогулки создают «мышечную радость»: чем больше импульсов от мышц идет к головному мозгу, тем больше эндорфинов вырабатывается, и тем быстрее он восстанавливается. Они могут быть любыми: от подтягивания и бега на месте до дыхательной гимнастики, махов руками и самомассажа.

 3.Питание должно быть разнообразным, включать больше свежих овощей и фруктов, а также продуктов, богатых белком (мясо, рыба). Блюд с жареными, острыми, солеными и маринованными продуктами должно быть как можно меньше.

 4.В доме, где проживает пожилой человек, больной депрессией, должно быть как можно больше свободного места. Вследствие своего состояния, а также принимаемых медикаментов, он подвержен высокому риску падений, а в таком возрасте это недопустимо, может привести к длительному обездвиживанию и огромному количеству осложнений. Поэтому в комнате должно быть минимум мебели, с коврами на полу, которые могли бы смягчить падение. Чаще сопровождайте родственника, беря его под руку.

 5.Занимайтесь с больным любимым для него делом, оборудовав для этого необходимое рабочее место.

 6.Чаще включайте спокойную, приятную музыку, желательно классическую.

 7.Проводите с пожилым родственником больше времени, желательно – гуляйте на свежем воздухе. Слушайте о его переживаниях и воспоминаниях, показывайте, что Вам это небезразлично. Любая фальшь при этом недопустима – старик это чувствует и вместо того, чтоб раскрыться, замыкается в себе, перестает идти на контакт.

 8. Обеспечьте возможность общения с его ровесниками,  которые не страдают депрессией.

 9.Чаще хвалите больного: его одежду, новые достижения.

 10.Спрашивайте мнения пожилого человека, показывайте ему, что он – авторитет, особенно в тех вопросах, где он действительно является специалистом.

 11.Чаще рассматривайте старые фотографии, которые не могут вызвать негатива.

 12.Обязательно следите за уровнем артериального давления больного, при сахарном диабете – за уровнем его глюкозы.

 13.Старайтесь не давать снотворные препараты без необходимости: многие такие таблетки могут усугублять течение депрессии. Лучше хорошо погулять перед сном, потом принять теплую ванну, дать ему теплого молока.

 Все усилия семьи направляются на то, чтобы активно вовлекать пожилого человека в социальную жизнь, не давая ему сидеть и грустить.

**Чечерский территориальный центр**

**социального обслуживания населения**



 **Профилактика депрессии**

**у пожилых людей**

 ψ

***Отделение социальной адаптации, реабилитации и социальной поддержки***