

# Сохранение позитивного отношения к жизни и профилактика депрессии по мере старения

Перемены в жизни, связанные со старением, могут привести к депрессии. В данном материале рассказывается о профилактике и лечении депрессии у людей старшего возраста.

## Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия – распространенное состояние у людей пожилого возраста, но часто ее оставляют без внимания и лечения.
- Часто депрессия у людей старшего возраста связана с физическими заболеваниями, например, болезнями сердца, гипертонией, диабетом или хроническими болями, тяжелыми событиями в жизни, такими как уход из жизни супруга или супруги, а также все меньшими возможностями делать то, что человек мог делать в более молодом возрасте.
- Пожилые люди подвержены высокому риску самоубийства.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих методов.



**ПОМНИТЕ:**  
существует  
множество средств  
профилактики и  
лечения депрессии  
в пожилом  
возрасте

## Что вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам нравятся, или найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними вы больше не в состоянии.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно питайтесь и высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и принимайте только те препараты, которые прописал вам ваш врач.