

# ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ  
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:**

- Τι είναι η κατάθλιψη.
- Πώς να διαχειριστείτε την κατάθλιψη.
- Πώς να υποστηρίξετε κάποιον που έχει κατάθλιψη.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

---

Καθώς γερνάμε, η υγεία μας, το περιβάλλον διαβίωσης και οι κοινωνικές μας σχέσεις μπορεί να αλλάξουν, κάτι που μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε θλίψη ή απογοήτευση για κάποιο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, εάν αυτά τα συναισθήματα επιμένουν για εβδομάδες ή και μήνες, μπορεί να σημαίνει ότι έχετε κατάθλιψη. Μερικές φορές, δεν βιώνετε αλλαγή στη διάθεση, αλλά χάνετε το ενδιαφέρον σας για πράγματα που απολαμβάνατε στο παρελθόν. Η κατάθλιψη δεν είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της γήρανσης, αλλά μάλλον μια ιατρική κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπιστεί με κατάλληλες θεραπείες.

Διαβάστε αυτό το φυλλάδιο για να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τα κοινά σημεία και συμπτώματα της κατάθλιψης και πώς να τη διαχειριστείτε.

## ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

---

Η κατάθλιψη δεν είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της γήρανσης - οι περισσότεροι ηλικιωμένοι δεν θα εμφανίσουν κατάθλιψη. Περίπου το 5-10% των ηλικιωμένων Καναδών που ζουν στην κοινότητα έχουν κάποιο είδος καταθλιπτικής διαταραχής. Ωστόσο, είναι πιο συχνή μεταξύ των ηλικιωμένων σε χώρους ιδρυματικής φροντίδας, με περίπου το 44% να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης.



# ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΕΙ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξετε κατάθλιψη εάν:

- Δεν έχετε κοινωνική υποστήριξη
- Έχετε προσωπικό ή οικογενειακό ιστορικό κατάθλιψης
- Έχετε μια χρόνια κατάσταση υγείας που επηρεάζει τη λειτουργική ικανότητα και την ανεξαρτησία σας
- Ζείτε με χρόνια πόνο
- Φοβάστε τον θάνατο ή έχετε χάσει πρόσφατα ένα αγαπημένο σας πρόσωπο
- Έχετε καρδιακά προβλήματα, χαμηλή αρτηριακή πίεση, καρκίνο ή διαβήτη
- Ζείτε σε περιβάλλον μακροχρόνιας φροντίδας (οίκος ευγηρίας)



## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ;

Ένα άτομο με κατάθλιψη μπορεί να εμφανίσει μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα:



### ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- Αλλαγές στην όρεξη, με αποτέλεσμα απώλεια ή αύξηση βάρους
- Αλλαγές στον ύπνο, όπως πολύ λίγος ύπνος ή πάρα πολύς ύπνος ή έλλειψη ξεκούραστου ύπνου
- Μειωμένη ενέργεια, με αποτέλεσμα αισθήματα κόπωσης
- Πόνος χωρίς αναγνωρίσιμη φυσική αιτία και που δεν βελτιώνεται με τη θεραπεία



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ

- Εμμονή για αρνητικές σκέψεις.
- Ενασχόληση με αντιληπτές αποτυχίες ή προσωπικές ανεπάρκειες, που οδηγούν σε μειωμένη αυτοπεποίθηση.
- Είστε σκληρά αυτοκριτικοί και επικριτικοί.
- Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, να θυμηθείτε λεπτομέρειες ή να πάρετε αποφάσεις.
- Έχετε σκέψεις αυτοκτονίας.



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- Βιώνετε απώλεια ενδιαφέροντος για τις αγαπημένες σας δραστηριότητες.
- Βιώνετε συναισθήματα απελπισίας ή απαισιοδοξίας.
- Βιώνετε συναισθήματα ενοχής, αναξιότητας ή ανικανότητας.
- Αίσθημα ευερεθιστότητας ή ανησυχίας.



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Παραμέληση καθηκόντων όπως οι δουλειές του σπιτιού και η πληρωμή λογαριασμών.
- Μείωση σωματικής δραστηριότητας και άσκησης.
- Μείωση των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας όπως η υγιεινή και η περιποίηση.
- Αυξανόμενη χρήση αλκοόλ και συνταγογραφούμενων ή μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων που αλλάζουν τη διάθεση.

# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ;

Οι ηλικιωμένοι συχνά υποβάλλονται σε ανεπαρκή διάγνωση και θεραπεία για κατάθλιψη, επειδή ορισμένοι βλέπουν την κατάθλιψη ως μια φυσιολογική απάντηση στη γήρανση και τις προκλήσεις της. Δεν είναι. Επίσης, οι ηλικιωμένοι μπορεί να μη βιώνουν τις ίδιες αλλαγές στη διάθεση με τους νεότερους ενήλικες. Ενδέχεται να μην αναγνωρίζουν ότι υποφέρουν από "κατάθλιψη", αλλά απλώς έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους ή την "όρεξη για ζωή".



Είναι σημαντικό να διαγνώσετε και να διαχειριστείτε αυτήν την ιατρική διαταραχή, επειδή η κατάθλιψη που δεν αντιμετωπίζεται μπορεί να κάνει τους ηλικιωμένους κοινωνικά απομονωμένους και μοναχικούς. Η κατάθλιψη μπορεί επίσης να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις οικογενειακές σχέσεις και τις φιλίες, που με τη σειρά του μπορεί να επιδεινώσει την κατάθλιψη. Επίσης, η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διαχείριση άλλων χρόνιων καταστάσεων υγείας.



Τέλος, η κατάθλιψη που δεν αντιμετωπίζεται μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονία. Οι ηλικιωμένοι, ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι άνδρες, έχουν το υψηλότερο ποσοστό αυτοκτονιών από οποιαδήποτε άλλη ομάδα. Η αναγνώριση των συμπτωμάτων κινδύνου αυτοκτονίας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΦΑΝΕΡΩΝΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ;

Προτού κάποιος στραφεί στην αυτοκτονία, συνήθως εμφανίζει προειδοποιητικά σημάδια εκ των προτέρων. Τα άτομα που έχουν τάσεις αυτοκτονίας ενδέχεται:

- Να δείχνουν μια ξαφνική αλλαγή στη διάθεση ή στη συμπεριφορά.
- Να δείχνουν μια αίσθηση απελπισίας και ανικανότητας.
- Να εκφράζουν την επιθυμία να πεθάνουν ή να τερματίσουν τη ζωή τους.
- Να αυξήσουν τη χρήση ουσιών και την κατάχρηση.
- Να αποσυρθούν από την ενασχόληση με ανθρώπους και δραστηριότητες που απολάμβαναν στο παρελθόν.
- Να βιώσουν αλλαγές στα μοτίβα ύπνου.
- Να έχουν μειωμένη όρεξη.
- Να χαρίζουν πολύτιμα αγαθά ή να κάνουν προετοιμασίες για τον θάνατό τους.



# ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

---

Υπάρχουν τρεις κύριες στρατηγικές για τη διαχείριση της κατάθλιψης.



## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΩΝ

Η κατάθλιψη μπορεί να κάνει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται αποκομμένοι από τους άλλους και να μη θέλουν να διατηρήσουν δεσμούς με αγαπημένα πρόσωπα. Ωστόσο, η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να είναι σημαντικό μέρος της διαχείρισης της κατάθλιψης. Η επικοινωνία με τους φίλους και την οικογένεια, η συμμετοχή σε μια κοινωνική ομάδα και η ενεργός δράση στην κοινότητά σας μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να αναρρώσει από την κατάθλιψη και να αποτρέψει μελλοντικά επεισόδια κατάθλιψης.



## ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η γνωστική θεραπεία που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBCT) είναι μια βασισμένη σε στοιχεία μορφή ομαδικής θεραπείας για την πρόληψη υποτροπών άγχους και κατάθλιψης. Συνδυάζει τη γνωστική θεραπεία και τις πρακτικές διαλογισμού για να βοηθήσει τα άτομα να εξοικειωθούν με τις διαταραχές της διάθεσης και να αναπτύξουν πιο θετικές σχέσεις μαζί τους. Συνήθως παρέχεται σε ένα πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας 8 εβδομάδων.



## ΜΕΙΩΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) αφορά το στρες της ζωής και πώς αυτό επηρεάζει τις εμπειρίες μας. Στο MBSR, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν συνήθειες, μη βοηθητικές αντιδράσεις στη δυσκολία και μαθαίνουν να φέρνουν μια ενδιαφέρουσα, αποδεκτή και μη επικριτική στάση σε όλες τις εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων αισθήσεων, των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα και τον τύπο των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει φάρμακα. Είναι σημαντικό να παίρνετε φάρμακα για την κατάθλιψη όπως συνταγογραφούνται, όπως ακριβώς θα παίρνατε φάρμακα για οποιαδήποτε άλλη ιατρική ασθένεια. Η αυτοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ενός ατόμου για εθισμούς, πτώσεις και γνωστική εξασθένηση.

# ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Εάν πιστεύετε ότι εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο πάσχετε από κατάθλιψη, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να μιλήσετε με τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία με συνομιλία, μείωση του άγχους, εκμάθηση τεχνικών αντιμετώπισης, καθώς και οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη και φαρμακευτική αγωγή.



Η αλλαγή ορισμένων συμπεριφορών μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με κατάθλιψη να διαχειριστεί καλύτερα τα συμπτώματά του. Η μείωση της καφεΐνης και του αλκοόλ, του καπνίσματος και της υπερκατανάλωσης τροφίμων, καθώς και η τακτική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση της κατάθλιψης.



Η υποστήριξη ενός αγαπημένου προσώπου που παλεύει με την κατάθλιψη μπορεί να αποτελεί πρόκληση

και να είναι δύσκολη, επειδή η ασθένεια μπορεί να τους κάνει να σας απωθήσουν. Προσεγγίστε τον, περάστε χρόνο μαζί του και ενημερώστε τον ότι νοιάζεστε για αυτόν. Μερικές άλλες στρατηγικές για να υποστηρίξετε κάποιον που φροντίζετε και έχει κατάθλιψη περιλαμβάνουν:



- Ενασχόληση με παιχνίδια ή δραστηριότητες που είναι διαδραστικές και διεγείρουν τον εγκέφαλο.
- Οργάνωση τακτικών κοινωνικών δραστηριοτήτων, όπως η μετάβαση σε παραστάσεις, η παρακολούθηση μαθημάτων ή η καθοδήγηση νεότερων ατόμων.
- Αναπαραγωγή μερικών αγαπημένων του τραγουδιών.
- Ο προγραμματισμός μιας δραστηριότητας την ημέρα που προηγουμένως του έδινε ευχαρίστηση, είναι μια καλή προσέγγιση.
- Ίσως θελήσετε να του ζητήσετε να αξιολογήσει τη διάθεσή του σε μια κλίμακα 1-10 πριν και μετά από αυτές τις δραστηριότητες για να αξιολογήσουν ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές για τη βελτίωση της διάθεσής του.



## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

---

### ΚΑΝΑΔΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

---

Ο Καναδικός Σύλλογος Ψυχικής Υγείας παρέχει πληροφορίες και υπηρεσίες για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και θα επωφελούνταν από την υποστήριξη.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

### CONNEXONTARIO

---

Το ConnexOntario παρέχει δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες για τις υπηρεσίες υγείας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, ψυχικές ασθένειες ή/και τζόγο.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

### ΚΑΝΑΔΙΚΟΣ ΣΥΝΑΣΠΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

---

Ο καναδικός συνασπισμός για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων μοιράζεται πληροφορίες, πόρους και συνδέσμους με άλλους οργανισμούς για την προώθηση της ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους.



[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

### ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΠΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ CAMH

---

Η κλινική διπολικής διαταραχής για ηλικιωμένους στο CAMH παρέχει ψυχιατρικές συμβουλές για ασθενείς που είχαν μακροχρόνιες διαταραχές της διάθεσης και είναι τώρα άνω των 60 ετών, καθώς και άτομα που αναπτύσσουν διπολική διαταραχή μετά την ηλικία των 60 ετών.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΧΩΡΙΣ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΤΗΣ WOODGREEN

---

Η συμβουλευτική υπηρεσία χωρίς ραντεβού της WoodGreen προσφέρει δωρεάν, άμεση συμβουλευτική για την αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος ανησυχιών, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Δεν απαιτείται ραντεβού ή παραπομπή και δεν υπάρχουν περιορισμοί στην πρόσβαση. Λειτουργεί Τρίτη και Τετάρτη από τις 4:30 μ.μ. έως τις 6:45 μ.μ.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

# ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

## ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

---

- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να προσεγγίσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση διατροφής καθώς μεγαλώνετε
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση του ύπνου ηλικιωμένων
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του παραληρήματος
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης και άλλα βοηθήματα από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

**Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:**



Το ίδρυμα Ben  
and Hilda Katz  
Foundation



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN  
Τροποποιήθηκε: 10/2022