

MODALITÀ DI RICONOSCIMENTO E GESTIONE DELLA DEPRESSIONE

INFORMAZIONI PER ANZIANI, FAMIGLIE
E ASSISTENTI SANITARI



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Cosa si intende per depressione
- Come gestire la depressione.
- Come sostenere una persona affetta da depressione.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

COSA SI INTENDE PER DEPRESSIONE?

Con l'avanzare dell'età, la salute, l'ambiente di vita e le relazioni sociali possono cambiare, causando un periodo di tristezza o di abbattimento morale. Tuttavia, se questi sentimenti persistono per settimane o addirittura per mesi, potrebbe trattarsi di depressione. A volte non si verifica un cambiamento di umore, ma si perde interesse per le cose che prima recavano piacere. La depressione non è una parte normale dell'invecchiamento, ma una condizione medica che può essere gestita con trattamenti adeguati.

Con questo opuscolo si impara a riconoscere i segni e i sintomi comuni della depressione e a gestirla.

QUANTO È COMUNE LA DEPRESSIONE?

La depressione non è una componente normale dell'invecchiamento: la maggior parte degli anziani non soffre di depressione. Circa il 5-10% degli anziani canadesi nella comunità presenta un qualche tipo di disturbo depressivo. Tuttavia, è più comune che gli anziani in strutture di assistenza istituzionale presentino sintomi depressivi, rappresentando circa il 44% dei pazienti totali.



A CHI PROBABILMENTE SARÀ DIAGNOSTICATA LA DEPRESSIONE?

Il rischio di sviluppare la depressione è maggiore se:

- mancano i supporti sociali
- si ha un'anamnesi personale o familiare depressiva
- si ha una condizione di salute cronica che influisce sulla capacità funzionale e sull'indipendenza
- si convive con un dolore cronico
- si teme la morte o si perde una persona cara di recente
- si hanno problemi cardiaci, bassa pressione sanguigna, cancro o diabete
- si vive in una struttura di assistenza per lungodegenti (casa di cura)



COME SI RICONOSCE LA DEPRESSIONE?

Una persona affetta da depressione può presentare alcuni dei seguenti sintomi:



CAMBIAMENTI FISICI

- Variazione dell'appetito, con conseguente perdita o aumento di peso
- Cambiamenti nel sonno, come ad esempio dormire troppo o troppo poco, o mancanza di sonno ristoratore
- diminuzione dell'energia, con conseguente sensazione di affaticamento
- Dolore senza una causa fisica identificabile senza miglioramento con il trattamento



CAMBIAMENTI DI PENSIERO

- Ossessione con pensieri negativi.
- Preoccupazione per i fallimenti percepiti o per le inadeguatezze personali, con conseguente riduzione della fiducia in se stessi.
- Autocritica e giudizi severi.
- Difficoltà a concentrarsi, ricordare dettagli o a prendere decisioni.
- Insorgenza di pensieri suicidi.



CAMBIAMENTI DI SENSAZIONI

- Manifestazione di perdita di interesse per le proprie attività preferite.
- Manifestazione di disperazione o pessimismo.
- Manifestazione di sentimenti di colpa, inutilità o impotenza.
- Manifestazione di sensazione di irritabilità o irrequietezza.



CAMBIAMENTI DI COMPORTAMENTO

- Trascuratezza di mansioni come faccende domestiche e il pagamento delle bollette.
- Riduzione dell'attività e dell'esercizio fisici.
- Riduzione delle attività della cura di se stessi, come l'igiene e la cura del corpo.
- Aumento dell'assunzione di alcolici e di farmaci con o senza prescrizione medica che alterano l'umore.

PERCHÉ È IMPORTANTE DIAGNOSTICARE E GESTIRE LA DEPRESSIONE?

La depressione spesso non viene sufficientemente diagnosticata e trattata agli anziani, perché alcuni la considerano come una normale risposta all'invecchiamento e alle sue sfide. In realtà, non lo è. Inoltre, gli anziani possono non sperimentare gli stessi cambiamenti d'umore dei più giovani, potrebbero non sentirsi "depressi", ma semplicemente aver perso interesse o "voglia di vivere".



È importante diagnosticare e gestire questo disturbo medico, perché la depressione non trattata può portare gli anziani all'isolamento sociale e alla solitudine. La depressione può avere un impatto negativo anche sulle relazioni familiari e sulle amicizie, che a loro volta possono contribuire a peggiorare la depressione. Inoltre, la depressione può avere un impatto negativo sulla gestione di altre condizioni sanitarie croniche.



Infine, la depressione non trattata può portare al suicidio. Gli anziani, in particolare gli uomini, rappresentano il tasso di suicidi più alto di qualsiasi altro gruppo. Riconoscere i segnali del rischio di suicidio negli anziani può essere un prezioso strumento di prevenzione.

QUALI SONO I SEGNALI CHE EVIDENZIANO CHE QUALCUNO POTREBBE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE IL SUICIDIO?

Prima che qualcuno si suicidi, di solito mostra dei precedenti segnali d'allarme. Le persone che provano sentimenti suicidi possono:

- Mostrare un improvviso cambiamento di umore o di comportamento.
- Mostrare un senso di disperazione e impotenza.
- Esprimere il desiderio di morire o di porre fine alla propria vita.
- Aumentare l'uso e l'abuso di sostanze.
- Evitare il coinvolgimento con le persone e le attività che prima gli piacevano.
- Vivere cambiamenti nel ritmo del sonno.
- Riscontrare una diminuzione dell'appetito.
- Disfarsi dei beni più preziosi o organizzare per la propria morte.



COME È POSSIBILE GESTIRE LA DEPRESSIONE?

Esistono tre strategie principali per gestire la depressione.



COSTRUIRE SUPPORTI SOCIALI

La depressione può far sentire gli anziani distaccati dagli altri e non desiderosi di mantenere i legami con i propri cari. Tuttavia, il sostegno di familiari e amici può essere una parte importante della gestione della depressione. Rivolgersi ad amici e familiari, unirsi a un gruppo sociale ed essere attivi nella propria comunità può aiutare a riprendersi e a prevenire futuri episodi di depressione.



TERAPIA COGNITIVA BASATA SULLA CONSAPEVOLEZZA

La terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT) è una forma di terapia di gruppo basata sull'evidenza per prevenire le ricadute di ansia e depressione. Combina la terapia cognitiva e le pratiche meditative per aiutare i soggetti a familiarizzare con i disturbi dell'umore e a sviluppare relazioni più positive con essi. In genere viene erogato un programma di terapia di gruppo di 8 settimane.



RIDUZIONE DELLO STRESS BASATA SULLA CONSAPEVOLEZZA

La riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR) analizza lo stress della vita e il modo in cui influisce sulle proprie esperienze. Nella MBSR i soggetti imparano a riconoscere le reazioni abituali e non utili alle difficoltà e imparano invece ad assumere un atteggiamento interessato, di accettazione e non giudicante in tutte le esperienze, comprese sensazioni, emozioni, pensieri e comportamenti difficili.

A seconda della gravità e del tipo di sintomi depressivi, il medico può anche prescrivere dei farmaci. È importante assumere gli antidepressivi come prescritto, proprio come si farebbe per qualsiasi altra malattia. L'assistenza autonoma nel trattamento della depressione può aumentare il rischio di dipendenze, ricadute e deterioramento cognitivo.

QUALI SONO LE STRATEGIE PER SUPPORTARE UN SOGGETTO CHE SOFFRE DI DEPRESSIONE?

Se ritieni che tu o una persona cara soffra di depressione, la prima cosa che dovresti fare è parlare con il tuo medico di base. Il trattamento può comprendere la terapia del dialogo, la riduzione dello stress, l'apprendimento di abilità di reazione, il supporto familiare e sociale e i farmaci.



Modificare alcuni comportamenti può aiutare un soggetto affetto da depressione a gestire meglio i propri sintomi. Ridurre la caffeina e gli alcolici, il fumo e l'alimentazione eccessiva, oltre a svolgere regolarmente esercizio fisico, può aiutare a gestire la depressione.



Sostenere una persona cara che sta lottando contro la depressione può essere impegnativo

e complicato, perché la malattia potrebbe farti allontanare da lei. Raggiungi quella persona, trascorri del tempo con lei e falle sapere che ti preoccupi. Altre strategie per supportare una persona di cui ci si prende cura e che soffre di depressione sono le seguenti:



- Giocare o svolgere attività interattive e stimolanti per il cervello.
- Organizzare attività sociali regolari, come andare a spettacoli, seguire corsi o fare da tutor a soggetti più giovani.
- Suonare alcune delle canzoni preferite dei soggetti affetti da depressione.
- È un buon approccio programmare un'attività al giorno che era solita arrecare loro piacere.
- Potresti chiedere loro di valutare il loro stato d'animo su una scala da 1 a 10 prima e dopo queste attività per comprendere quali siano le più efficaci.



DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

ASSOCIAZIONE CANADESE PER LA SALUTE MENTALE

L'Associazione canadese per la salute mentale fornisce informazioni e servizi alle persone che stanno lottando contro un problema di salute mentale e che vorrebbero ricevere un sostegno.



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario fornisce informazioni gratuite e confidenziali sui servizi sanitari per le persone con problemi di alcol e droga, malattie mentali e/o gioco d'azzardo.



www.connexontario.ca

COALIZIONE CANADESE PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ANZIANI

La coalizione canadese per la salute mentale degli anziani condivide informazioni, risorse e collegamenti ad altre organizzazioni per promuovere la salute mentale degli anziani.



www.ccsmh.ca

CLINICA PER I DISTURBI DELL'UMORE IN TARDA ETÀ PRESSO IL CAMH

La clinica per i disturbi dell'umore in età avanzata presso il CAMH fornisce consulenze psichiatriche a pazienti che hanno sperimentato disturbi dell'umore per lungo tempo e che ora hanno superato i 60 anni, nonché a soggetti che sviluppano un disturbo dell'umore dopo i 60 anni.



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

SERVIZIO DI CONSULENZA LIBERA DI WOODGREEN

Il servizio di consulenza libera di WoodGreen offre una consulenza gratuita e immediata per affrontare un'ampia gamma di problemi, come ansia e depressione. Non è necessario fissare un appuntamento o rivolgersi a un medico e non ci sono restrizioni all'accesso. È aperto il martedì e il mercoledì dalle 16:30 alle 18:45.



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

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Gestione delle comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Riconoscimento e gestione dell'ansia

ULTERIORI RISORSE SANITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione sanitaria anticipata: modalità di approccio alla conversazione
- Alcol e salute
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Consigli generali per gestire i problemi di memoria
- Miglioramento dell'alimentazione con l'avanzamento dell'età
- Miglioramento dell'incontinenza urinaria
- Vita più lunga e migliorata: guida per un invecchiamento sano
- Gestione dello stress dell'assistente sanitario
- Gestione del dolore cronico
- Gestione della stitichezza
- Gestione del deterioramento cognitivo lieve, della malattia di Alzheimer e di altre demenze
- Gestione di molteplici condizioni di salute croniche
- Gestione dell'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestione del sonno negli anziani
- Gestione dei disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenzione delle cadute in casa
- Riconoscimento e gestione del delirio
- Riconoscimento e gestione dell'ipoacusia
- Somministrazione sicura dei farmaci agli anziani
- Sostituti decisionali e procure
- Comprensione delle opzioni di cure palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Opzioni di trasporto nella comunità
 - Servizi di valutazione della guida
 - Abuso senile
 - Finanziamento agli ausili per la mobilità e per altro scopo dal programma di dispositivi assistenziali
 - Opzioni abitative per gli anziani
 - Modalità di iscrizione al servizio Wheel-Trans
 - Pasti a domicilio
-

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, una diagnosi o un trattamento di un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



La fondazione Ben e
Hilda Katz



La fondazione Mon Sheong e la fondazione Ben e Hilda Katz hanno generosamente fornito un finanziamento a sostegno della stampa e della traduzione delle nostre risorse educative per un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il proprio Programma di sovvenzioni comunitarie per anziani.