

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ДЕПРЕССИИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ
РОДСТВЕННИКОВ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- что такое депрессия;
- как контролировать депрессию;
- как поддержать человека, находящегося в депрессии.



Healthy Ageing
and Geriatrics



Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

С возрастом наше здоровье, условия жизни и социальные отношения могут изменяться, что периодами может вызывать чувство грусти или подавленности. Если же эти чувства сохраняются в течение нескольких недель или даже месяцев, это может означать, что у вас депрессия. Бывает такое, что у вас нет перепадов настроения, но вы теряете интерес к тем вещам, которые раньше приносили вам удовольствие. Депрессия не является неотъемлемой частью старения, это заболевание, с которым можно справиться при должном лечении.

Из этой брошюры вы узнаете, как определить наличие общих признаков и симптомов депрессии и как справиться с ней.

НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕНА ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия не является неотъемлемой частью старения, и большинство пожилых людей не испытывают депрессию. Около 5–10 % пожилых канадцев, живущих в сообществе, страдают тем или иным типом депрессивного расстройства. Однако она более распространена среди пожилых людей, находящихся в специализированных учреждениях по уходу, где около 44 % постояльцев испытывают симптомы депрессии.



У КОГО ЧАЩЕ ВСЕГО ДИАГНОСТИРУЮТ ДЕПРЕССИЮ?

Вы подвержены повышенному риску развития депрессии в следующих случаях:

- при отсутствии поддержки со стороны окружающих;
- у вас или у членов вашей семьи уже была депрессия;
- у вас есть хроническое заболевание, которое сказывается на ваших функциональных способностях и способностях ухаживать за собой самостоятельно;
- вы постоянно испытываете хронические боли;
- вы боитесь смерти или недавно потеряли близкого человека;
- у вас есть проблемы с сердцем, низкое артериальное давление, рак или диабет;
- вы проживаете в учреждении длительного ухода (доме престарелых).



КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ?

У человека с депрессией могут проявляться следующие симптомы:



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- повышенный или пониженный аппетит, приводящий к набору или потере веса;
- изменение режима сна, недостаток сна или его избыток, недостаток полноценного сна;
- упадок энергии, приводящий к чувству усталости;
- боль, не связанная с какой-либо определенной причиной, и отсутствие улучшений после лечения.



ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ

- одержимость негативными мыслями;
- заикленность на возможных неудачах или личных недостатках, что приводит к снижению уверенности в себе;
- резкая самокритичность и осуждение своих поступков;
- трудности с концентрацией внимания, запоминанием подробностей или с принятием решений;
- суицидальные мысли.



ИЗМЕНЕНИЯ В ЧУВСТВАХ

- потеря интереса к любимым видам деятельности;
- чувство безысходности или пессимизма;
- чувство стыда, ничтожности или беспомощности;
- чувство раздражительности или беспокойства.



ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

- пренебрежение выполнением бытовых обязанностей, например уходом за домом или оплатой счетов;
- снижение физической активности и частоты занятий спортом;
- ухудшение качества ухода за собой, например пренебрежение личной гигиеной и внешним видом;
- увеличение количества потребляемого алкоголя и лекарств, влияющих на настроение отпускаемых как по рецепту, так и без рецепта.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Пожилым людям зачастую не ставят такой диагноз, как депрессия, и не назначают необходимое лечение, потому что некоторые считают появление депрессии нормальной реакцией на старение и связанные со старением проблемы. Но это не так. Более того, пожилые люди могут не испытывать тех же перепадов настроения, которые случаются у молодых людей; они могут не признать, что они «в депрессии», думая, что они просто потеряли интерес или «страсть к жизни».



Важно диагностировать это заболевание и контролировать его, потому что при отсутствии лечения депрессия может привести к тому, что пожилой человек окажется в социальной изоляции и одиночестве. Депрессия также может оказать негативное влияние на отношения с семьей



и друзьями, что, в свою очередь, может усугубить депрессию. Кроме того, депрессия может усугубить другие хронические заболевания.

Наконец, при отсутствии лечения депрессия может привести к самоубийству. Среди пожилых людей, особенно пожилых мужчин, отмечается самый высокий уровень самоубийств по сравнению с остальными возрастными группами. Если вовремя распознать суицидальные признаки у пожилого человека, это может помочь в предотвращении самоубийства.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАДУМЫВАЕТСЯ О САМОУБИЙСТВЕ?

Перед совершением самоубийства в поведении человека можно заметить некоторые тревожные признаки. Склонные к самоубийству проявляют следующие признаки:

- их поведение и настроение могут быстро меняться;
- они могут чувствовать себя безнадежно и беспомощно;
- они выражают желание умереть или покончить с жизнью;
- они начинают больше употреблять психоактивных веществ или злоупотребляют ими;
- они отказываются от общения с людьми, с которыми им нравилось проводить время, а также от любимых видов деятельности;
- у них меняется режим сна;
- у них снижается аппетит;
- они начинают раздавать ценные вещи и готовятся к смерти.



КАК МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Существует три основные стратегии по контролю депрессии.



ПОСТРОЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

Депрессия может вызывать у пожилых людей чувство отчужденности от других и подавлять их желание поддерживать связь с близкими людьми. Однако поддержка со стороны семьи и друзей может сыграть важную роль в борьбе с депрессией. Общение с друзьями и семьей, присоединение к социальной группе и активная деятельность в рамках сообщества могут помочь человеку избавиться от депрессии и предотвратить ее в будущем.



КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ОСОЗНАННОСТИ

Когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ) — это научно обоснованный вид групповой терапии по предотвращению рецидивов тревоги и депрессии. Она сочетает в себе когнитивную терапию и медитативные практики, которые призваны помочь людям узнать больше об аффективных расстройствах и научиться справляться с ними. Обычно такие программы проводятся в группах в течение 8 недель.



СНИЖЕНИЕ СТРЕССА НА ОСНОВЕ ОСОЗНАННОСТИ

Методика снижения стресса на основе осознанности (MBSR) рассматривает стресс, возникающий в повседневной жизни, и как он влияет на восприятие жизненных ситуаций. Методика MBSR основана на том, что участники учатся определять вошедшие в привычку реакции на трудности, которые никак не помогают бороться с ними. Вместо них участники учатся не игнорировать непростые жизненные ситуации, в том числе неприятные ощущения, эмоции, мысли и привычки, а также принимать себя и не относиться к себе с осуждением.

В зависимости от тяжести и типа депрессивных симптомов врач может также назначить медикаментозное лечение. Важно принимать препараты от депрессии в соответствии с рецептом, как и препараты от любых других заболеваний. Самостоятельный прием препаратов для лечения депрессии может увеличить риск возникновения зависимостей, падений и когнитивных нарушений.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В ДЕПРЕССИИ?

Если вы считаете, что у вас или у одного из ваших близких людей депрессия, первым делом вам следует поговорить с лечащим врачом. В качестве лечения могут выступать терапевтические беседы, меры по снижению стресса, овладение навыками преодоления трудностей, а также семейная и социальная поддержка и медикаментозное лечение.



Изменение некоторых привычек может помочь человеку в депрессии лучше справляться с ее симптомами. Сокращение потребления кофеина и алкоголя, курения и переедания, а также регулярная физическая активность могут помочь справиться с депрессией.



Поддержка близкого человека, страдающего депрессией, может быть трудной задачей, потому что при этом заболевании человек может отвергать вас. Уделите такому человеку свое внимание и время, дайте ему понять, что он вам небезразличен. Среди способов поддержки близкого человека, страдающего депрессией, можно выделить следующие:



- Играть с ним в игры или заниматься другими видами деятельности, подразумевающими взаимодействие и стимулирующими мозговую деятельность.
- Регулярно выводить его в общество, например приглашать его на концерты или записать на какие-либо обучающие курсы; дать ему возможность делиться опытом с молодыми людьми.
- Включать его любимую музыку.
- Хорошей идеей будет планировать на каждый день какое-то занятие, которое приносит ему удовольствие.
- Можно попросить его оценить свое настроение по шкале от 1 до 10 до и после этих занятий, чтобы определить, какие из них лучше всего влияют на его настроение.



ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

КАНАДСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Канадская ассоциация психического здоровья предоставляет информацию и услуги для людей, которые борются с проблемами, связанными с психическим здоровьем, и нуждаются в помощи.



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario предоставляет бесплатную и конфиденциальную информацию о медицинских услугах для людей, испытывающих проблемы с алкоголем и наркотиками, психическими заболеваниями и/или азартными играми.



www.connexontario.ca

КАНАДСКАЯ КОАЛИЦИЯ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Канадская коалиция по психическому здоровью пожилых людей предоставляет информацию и ресурсы, а также сообщает о других организациях, деятельность которых направлена на улучшение психического здоровья пожилых людей.



www.ccsmh.ca

КЛИНИКА АФФЕКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ПРИ САМН

Клиника аффективных расстройств в пожилом возрасте при САМН предоставляет психиатрические консультации пациентам с долговременными аффективными расстройствами возрастом старше 60 лет, а также лицам, у которых аффективные расстройства развиваются после 60 лет.



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

СЛУЖБА WOODGREEN ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ БЕЗ ЗАПИСИ

Служба WOODGREEN предоставляет бесплатные консультации по широкому кругу проблем, таких как тревога и депрессия, без предварительной записи. Чтобы попасть на прием, не требуется запись или направление, ограничения на вход отсутствуют. Служба работает по вторникам и средам с 16:30 до 18:45.



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

ДРУГИЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

- Контроль распространенных психических расстройств у пожилых людей
- Диагностирование и контроль тревожности

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: Возможные подходы к обсуждению
- Влияние алкоголя на ваше здоровье
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Улучшение питания по мере старения
- Борьба с недержанием мочи
- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Улучшение сна у пожилых людей
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами по мере старения
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль делирия
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасный прием лекарств пожилыми людьми
- Замещающие лица, принимающие решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
 - Услуги по оценке качества вождения
 - Жестокое обращение с пожилыми людьми
 - Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы предоставления вспомогательных средств передвижения
 - Варианты жилья для пожилых людей
 - Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
 - Доставка еды на дом
-

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения информации по поводу конкретного заболевания. Одна копия данной брошюры может быть сделана только для некоммерческого личного использования.

Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию информационных материалов в поддержку здорового старения:



Фонд Бена и
Хильды Кац



Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.

Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу, выделив финансирование посредством Программы грантов для пожилых людей.