

# ۶ | سالمندی

به مناسبت  
روز جهانی سلامت  
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

بیا در مورد افسردگی  
حرف بزنیم...



اگر می‌خواهید اطلاعات  
خودتان را در زمینه درمان و  
پیشگیری از افسردگی در دوران  
سالمندی افزایش دهید،

با ما همراه شوید

## یادتان باشد

برای درمان و پیشگیری از افسردگی در  
دوران سالمندی  
کارهای زیادی می‌توان انجام داد.

سالمندی، تغییراتی را به زندگی  
سالمندان تحمیل می‌کند که می‌تواند به  
افسردگی در آنها بینجامد.  
افسردگی در دوران سالمندی شایع  
است، اما در بسیاری از مواقع نیز ممکن  
است تشخیص داده نشود.

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

فراموش نکنید که برای بهبودی نیاز به درمان صحیح دارید.

تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش کنید.

سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.

مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید می‌کنند. از مصرف آنها بپرهیزید.

## آنچه باید در مورد افسردگی بدانید

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می‌داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.

علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

## آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید

فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی و یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

افسردگی سالمندان معمولاً در همراهی با بیماری‌های جسمی آنها (مانند فشار خون، دیابت، دردهای مزمن و بیماری‌های قلبی) بروز می‌کند. گاهی نیز نشانه‌های افسردگی سالمندان پس از تجربه‌های تلخ و دشوار زندگی (مانند مرگ همسر یا فرزند) بروز و یا تشدید می‌شوند.

خطر ناشی از فوت خودکشی در سالمندان افسرده بیشتر از جوانان افسرده است.

افسردگی در سالمندان قابل درمان است. این بیماری را می‌توان به کمک دارو درمانی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو درمان کرد.