

İlerleyen yaşlarda pozitif kalma ve depresyonu önleme

Yaşlanmanın beraberinde getirdiği değişiklikler depresyona neden olabilir. İlerleyen yaşlarda depresyonun önlenmesi ve tedavisi hakkında daha fazla bilgi edinmek için okumaya devam edin.

Bilmeniz gerekenler

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan kişilerde genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Depresyon, yaşlı insanlarda sık görülmesine rağmen çoğu zaman göz ardı edilir ve herhangi bir tedavi uygulanmaz.
- Yaşlı insanlardaki depresyon, genellikle kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet veya kronik ağrı gibi fiziksel koşullar, eşini kaybetme gibi zorlu yaşam olayları ve daha gençken mümkün olan şeyleri yapamama gibi durumlarla ilişkilidir.
- Yaşlı insanlarda intihar riski yüksektir.
- Depresyon, konuşma terapileri veya antidepresan ilaç kullanımı veya bunların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir.



UNUTMAYIN:

İlerleyen yaşlarda yaşanan depresyonu önlemek ve tedavi etmek için yapılabilecek pek çok şey var.

Moraliniz bozuk veya çökkün hissediyorsanız neler yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun.
- Eğer depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız, uzmanlardan yardım isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Her zaman yapmaktan keyif aldığınız etkinlikler ile uğraşın veya yenilerini bulun.
- Bağlantınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Düzenli yemek yiyin ve yeterince uyuduğunuzdan emin olun.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa, eğer yapabiliyorsanız düzenli olarak egzersiz yapın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve yalnızca doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçları kullanın.