

Κατάθλιψη και άνοια

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά την κατάθλιψη σε άτομα με άνοια. Εξηγεί πώς να αναγνωρίσετε την κατάθλιψη και τις επιλογές θεραπείας.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου με άνοια είναι συνηθισμένες.

Σχετικά με την κατάθλιψη

Η κατάθλιψη μπορεί να αφορά μια προσωρινή καταθλιπτική διάθεση ή μια πιο σοβαρή πάθηση που χρειάζεται θεραπεία.

Η καταθλιπτική διάθεση μπορεί να είναι:

- μια φυσιολογική αντίδραση σε ένα γεγονός, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου
- ένα σύμπτωμα μιας άλλης διαταραχής, για παράδειγμα, του υποθυρεοειδισμού
- ένα σύμπτωμα καταθλιπτικής διαταραχής, όπως η μείζων κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη ως διαταραχή

Η καταθλιπτική διαταραχή συνήθως περιλαμβάνει καταθλιπτική διάθεση ή απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που το άτομο απολάμβανε στο παρελθόν, μαζί με άλλα συμπτώματα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν έλλειψη ενέργειας, αλλαγές στην όρεξη, πολύ ή πολύ λίγο ύπνο και αισθήματα ενοχής ή αναξιότητας.

Η κατάθλιψη δεν είναι ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.

Κατάθλιψη και άνοια

Η κατάθλιψη είναι πολύ συχνή σε άτομα με άνοια. Υπολογίζεται ότι το 20 έως 30 τοις εκατό των ανθρώπων με άνοια εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης. Τα άτομα που είναι σε μακροχρόνια ιδρυματική φροντίδα βρίσκονται σε ιδιαίτερο κίνδυνο.

Άλλοι παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στην κατάθλιψη κάποιου περιλαμβάνουν:

- σωματική ασθένεια
- κοινωνική απομόνωση

- κόπωση
- περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη ηλιακού φωτός και καθαρού αέρα ή ανεπιθύμητη διέγερση από θορύβους του περιβάλλοντος
- αρνητική αντίδραση στη διάγνωση της άνοιας και τις εκλαμβανόμενες επιπτώσεις στον τρόπο ζωής του.

Η κατάθλιψη μπορεί επίσης να οφείλεται σε παρενέργεια ορισμένων φαρμάκων.

Ενδείξεις κατάθλιψης

Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουμε εάν κάποιος με άνοια έχει κατάθλιψη. Πολλά συμπτώματα της άνοιας και της κατάθλιψης είναι παρόμοια.

Κάποιες από τις ενδείξεις που πρέπει να εξετασθούν περιλαμβάνουν:

- απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης για δραστηριότητες που το άτομο συνήθως απολαμβάνει
- έλλειψη ενέργειας
- κακές συνήθειες ύπνου
- απώλεια όρεξης και βάρους
- έκφραση αισθημάτων αναξιότητας ή θλίψης
- ασυνήθιστη ευσυγκινησία ή διέγερση
- αυξημένη σύγχυση.

Διάγνωση κατάθλιψης

Εάν πιστεύετε ότι η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάζει κάποιον με άνοια, συζητήστε τις ανησυχίες σας με τον γιατρό ή τον επαγγελματία υγείας του.

Ο γιατρός μπορεί να κάνει μια ενδελεχή εξέταση για να αποκλείσει άλλα ιατρικά προβλήματα.

Η θεραπεία της κατάθλιψης μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη διάθεση και την ικανότητα κάποιου να συμμετέχει σε δραστηριότητες. Είναι σημαντικό να διερευνάται και να αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη όταν υπάρχει υπόνοια.

Θεραπεία

Εάν διαγνωστεί κατάθλιψη, ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Τα συνταγογραφούμενα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των καταθλιπτικών συναισθημάτων, της όρεξης και του ύπνου. Ο γιατρός μπορεί επίσης να στείλει ένα παραπεμπτικό σε ψυχολόγο ή σύμβουλο.

Τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να έχουν παρενέργειες, οι οποίες θα πρέπει να συζητηθούν με τον γιατρό πριν ξεκινήσει η θεραπεία. Είναι επίσης χρήσιμη μια επίσκεψη στον γιατρό δύο εβδομάδες μετά την έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής για να συζητηθούν τυχόν παρενέργειες και πώς λειτουργεί η θεραπευτική αγωγή.

Συμβουλές για την παροχή συνεχούς υποστήριξης

- Τηρήστε μια καθημερινή ρουτίνα.
- Ενθαρρύνετε την τακτική άσκηση.
- Μειώστε το θόρυβο και τη δραστηριότητα στο περιβάλλον. Αυτό θα βοηθήσει στην αποφυγή υπερδιέγερσης.
- Οργανώστε δραστηριότητες που απολάμβανε το άτομο στο παρελθόν. Εάν είναι δυνατόν, συμπεριλάβετε την οικογένεια και τους φίλους.
- Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες. Το να περιμένετε πολλά μπορεί να οδηγήσει σε εκνευρισμό και απογοήτευση.
- Κάντε σημαντικές εργασίες την ώρα της ημέρας που το άτομο έχει την περισσότερη ενέργεια.
- Να είστε θετικοί. Τα αισιόδοξα και υποστηρικτικά λόγια θα βοηθήσουν όλους.
- Συμπεριλάβετε το άτομο στη συζήτηση στο βαθμό που αισθάνεται άνετα.

Πού να ζητήσετε βοήθεια

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia:
Αλλαγές στη συμπεριφορά
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/help-sheets
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au