

Депресијата и деменција

Овој лист за помош е за депресија кај луѓе кои живеат со деменција. Објаснува како да препознаете депресија и опциите за третман.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на личноста која живее со деменција се чести.

За депресијата

Депресијата може да се однесува на привремено депресивно расположение или посериозна состојба која бара третман.

Депресивното расположение може да биде:

- нормална реакција на некој настан, како што е смртта на некој близок
- симптом на друго нарушување, на пример, хипотироидизам
- симптом на депресивно растројство, како што е голема депресија.

Депресијата како нарушување

Депресивното растројство обично вклучува депресивно расположение или губење на интерес за активности кои претходно ги уживавте, заедно со други симптоми. Тие може да вклучуваат недостаток на енергија, промени во апетитот, премногу или премалку спиење и чувство на вина или безвредност.

Депресијата не е нормален дел од стареењето.

Депресијата и деменција

Депресијата е многу честа кај луѓето кои живеат со деменција. Се проценува дека 20 до 30 проценти од луѓето кои живеат со деменција доживуваат депресивни симптоми. Особено изложени на ризик се луѓето кои се во долгорочна нега во домови за стари луѓе.

Други фактори кои можат да придонесат за нечија депресија вклучуваат:

- физичка болест
- социјална изолација
- замор

Национална линија за помош за деменција
(National Dementia Helpline) **1800 100 500**



За јазична помош,
јавете се на **131 450**

- фактори на животната средина, како што се недостаток на сончева светлина и свеж воздух, или несакана стимулација од заднинска бучава
- негативна реакција на дијагнозата на деменција и очекуваното влијание врз нивниот животен стил.

Депресијата може да биде и несакан ефект на одредени лекови.

Знаци на депресија

Може да биде тешко да се знае дали некој што живее со деменција е депресивен. Многу симптоми на деменција и депресија се слични.

Некои знаци на кои што треба да обрнете внимание вклучуваат:

- губење на интерес и задоволство за активностите во кои личноста обично ужива
- недостаток на енергија
- нарушено спиење
- губење на апетит и тежина
- изразување чувства на безвредност или тага
- да се биде невообичаено емотивен или нервозен
- зголемена конфузија.

Дијагностицирање на депресија

Ако мислите дека депресијата може да влијае на некој што живее со деменција, разговарајте за вашите грижи со нивниот лекар или здравствен работник.

Лекарот може да направи темелно испитување за да отфрли други медицински проблеми.

Лекувањето на депресијата може значително да го подобри нечие расположение и способност да учествува во активности. Важно е да се испита и да се лекува депресијата секогаш кога постои сомневање за неа.

Третман

Ако се дијагностицира депресија, лекарот може да препише антидепресивни лекови. Препишаните антидепресивни лекови можат да помогнат во подобрување на депресивните чувства, апетитот и спиењето. Лекарот може да упати и до психолог или советник.

Антидепресивните лекови може да имаат несакани ефекти, за кои треба да се разговара со лекарот пред да се започне со третманот. Исто така, корисно е да се посети лекар две недели по започнувањето на лекот за да се разговара за какви било несакани ефекти и како делува лекот.

Совети за обезбедување постојана поддршка

- Држете се до дневната рутина.
- Поттикнете го редовното вежбање.
- Намалете ја бучавата и активноста во околината. Ова ќе помогне да се избегне прекумерна стимулација.
- Организирајте активности во кои тие претходно уживале. Ако е можно, вклучете го семејството и пријателите.
- Имајте реални очекувања. Прекумерни очекувања може да доведат до фрустрација и разочарување.
- Вршете ги важните задачи во период од денот кога тие имаат најмногу енергија.
- Бидете позитивни. Оптимистичките и поддржувачки зборови ќе им помогнат на сите.
- Вклучете ја личноста во разговор онолку колку што се чувствува удобно.

Каде да побарате помош

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето и влијанието врз вас и лицето за кое се грижите.
- Јавете се на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** да дознаете за услугите за поддршка и образовните програми, вклучувајќи групи за поддршка на негуватели, советување и услуги и програми кои ќе ви помогнат да ги разберете и одговорите на промените и да го одржите вашето здравје и благосостојба.
- Јавете се на **Советодавната служба за справување со однесување при деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција, и што доживуваат промени во однесувањето што влијае на нивната грижа или на негувателот.

Дополнително читање и ресурси

- Листови за помош на Деменција Австралија (Dementia Australia):
Промени во однесувањето
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/help-sheets
- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/library
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/support
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/education

Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

За јазична помош: 131 450

Посетете ја нашата веб-страница: dementia.org.au