

# Depresja

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Depresja, to więcej, niż poczucie przygnębienia. Jest to często spotykana i poważna choroba.

Osoby z depresją często mają poczucie dojmującego smutku. Depresja może spowodować trudności w wykonywaniu codziennych czynności.

Bycie w depresji nie jest normalną częścią starzenia się i może być leczone.

## Oznaki depresji

### Od ponad dwóch tygodni:

czujesz się smutny, przygnębiony lub nieszczęśliwy przez większość czasu, **lub** nie jesteś czymkolwiek zainteresowany i

masz niektóre z tych symptomów:

- Nie cieszysz się niczym.
- Czujesz się cały czas zmęczony i nie możesz się pozbierać rano.
- Nie możesz spać lub śpisz cały czas.
- Nie jesteś głodny.
- Jesteś kapryśny.
- Jest ci trudno zdecydować się na normalne, codzienne rzeczy.
- Nie obchodzi cię, jak wyglądasz.
- Nie chcesz widzieć swojej rodziny ani przyjaciół.
- Twoja pamięć jest gorsza, niż zawsze.
- Masz samobójcze myśli.

## Depresja może być spowodowana

- ciągłymi problemami zdrowotnymi
- stałym bólem
- utratą samodzielności i możliwości poruszania się
- stratą rodziny i przyjaciół
- zmianami miejsca zamieszkania, (jak przeprowadzka do domu opieki nad osobami starszymi)
- rocznicami lub dniami świątecznymi
- stresem
- skutkami ubocznymi niektórych leków

- Jeśli miałeś kiedyś depresję, grozi ci większe ryzyko, że będziesz miał ją ponownie. Powiedz personelowi, co ci pomogło w przeszłości.
- Demencja – depresja jest czasem mylona z demencją, ponieważ mają one wiele wspólnych objawów. Osoby z demencją mogą być zbadane i leczone na depresję.

## Sposoby na radzenie sobie z depresją

Powiedz personelowi, jeśli twoja rodzina zauważy niewytłumaczalny smutek lub depresję.

Twój lekarz może skonsultować się z tobą, by zdecydować, czy potrzebujesz leczenia. Twój lekarz lub aptekarz mogą sprawdzić, czy twoje lekarstwa nie przyczyniają się do twojej depresji.

Są różne dostępne rodzaje leczenia:

- Ćwiczenia (dla osób sprawnych) mogą pomóc w lekkiej depresji.
- Psychologiczne leczenie (zwane także terapią mówioną) jest często stosowane i efektywne.
- Twój lekarz może przepisać środki antydepresyjne, jeśli masz lekką lub poważną depresję.

### Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie stanem normalnym.

Powiedz personelowi, jeśli czujesz się smutny lub zauważysz jakiegokolwiek inne oznaki depresji. Nie czekaj aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

### Pytania do personelu

- Czy mój smutek i rozdrażnienie mogą być spowodowane depresją?
- Czy moje lekarstwa mogą przyczyniać się do mojej depresji?



**Wyłączenie odpowiedzialności:** Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do [aqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:aqiu@dhhs.vic.gov.au)

Upoważnione i opublikowane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>