

# Κατάθλιψη

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από πεσμένη διάθεση. Πρόκειται για μια κοινή και σοβαρή ασθένεια.

Οι άνθρωποι που ζουν με κατάθλιψη έχουν συχνά αισθήματα ακραίας θλίψης. Η κατάθλιψη μπορεί να σας δυσκολεύει να κάνετε καθημερινά πράγματα.

Το να πάσχει κάποιο άτομο από κατάθλιψη δεν αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης και μπορεί να αντιμετωπιστεί.

## Ενδείξεις ότι μπορεί να έχετε κατάθλιψη

Για περισσότερες από δύο εβδομάδες:

Αισθάνεστε λυπημένοι, πεσμένοι ή δυστυχισμένοι τις περισσότερες φορές, **ή** Δεν ενδιαφέρεστε να κάνετε τίποτα **και**

Παρουσιάζετε κάποια από αυτά τα συμπτώματα:

- Δεν σας αρέσει τίποτα.
- Αισθάνεστε συνέχεια κουρασμένοι και δε μπορείτε να ξεκινήσετε το πρωί.
- Δεν μπορείτε να κοιμηθείτε ή κοιμόσαστε περισσότερο από το συνηθισμένο.
- Δεν πεινάτε.
- Είστε κακόκεφοι.
- Είναι δύσκολο να αποφασίσετε για τα κανονικά, καθημερινά πράγματα.
- Δεν σας νοιάζει πώς φαίνεστε.
- Δεν θέλετε να δείτε την οικογένεια ή τους φίλους σας.
- Η μνήμη σας είναι χειρότερη από το συνηθισμένο.
- Έχετε αυτοκτονικές σκέψεις.

## Η κατάθλιψη μπορεί να προκληθεί από

- Τρέχοντα προβλήματα υγείας
- Συνεχιζόμενο πόνο
- Απώλεια της ανεξαρτησίας και της κινητικότητάς σας
- Απώλεια συγγενών και φίλων
- Αλλαγές που βιώνετε (όπως εισαγωγή σε ιδρυματική φροντίδα ηλικιωμένων)
- Επέτειοι ειδικών ημερών
- Άγχος
- Παρενέργειες ορισμένων φαρμάκων

- Εάν είχατε κατάθλιψη στο παρελθόν, διακινδυνεύετε περισσότερο να σας παρουσιαστεί πάλι. Ενημερώστε το προσωπικό τι σας βοήθησε στο παρελθόν.
- Άνοια - η κατάθλιψη μερικές φορές θεωρείται λανθασμένα ως άνοια καθώς έχει πολλά κοινά συμπτώματα. Τα άτομα με άνοια μπορούν να αξιολογηθούν και να αντιμετωπιστεί η κατάθλιψή τους.

## Τρόποι αντιμετώπισης της κατάθλιψης

Ενημερώστε το προσωπικό εάν εσείς ή η οικογένειά σας παρατηρήσετε ανεξήγητη θλίψη ή κατάθλιψη.

Ο γιατρός σας μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας για να αποφασίσετε εάν χρειάζεστε θεραπεία. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να ελέγξει τα φάρμακά σας για να διαπιστώσει εάν πιθανώς συμβάλλουν στην κατάθλιψή σας.

Υπάρχουν διάφορες μορφές θεραπείας:

- Η άσκηση (για όσους είναι ικανοί) μπορεί να βοηθήσει την ήπια κατάθλιψη.
- Οι ψυχολογικές θεραπείες (που ονομάζονται επίσης θεραπεία ομιλίας) είναι κοινές και αποτελεσματικές.
- Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει αντικαταθλιπτικό φάρμακο εάν έχετε μέτρια έως σοβαρή κατάθλιψη.

### Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν αισθάνεστε συνέχεια λυπημένοι ή παρατηρήσετε άλλες ενδείξεις κατάθλιψης. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

### Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μπορεί η λύπη και η κακοκεφιά μου να οφείλονται στην κατάθλιψη;
- Μπορεί να φάρμακά μου να συμβάλουν στην κατάθλιψή μου;



**Αποποίηση ευθυνών:** Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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