

2. ცვლილებების შეფასება

მკურნალობის რეგულარული შეფასება – დეპრესიის მართვა მოითხოვს რეგულარულ შეფასებას. ექიმთან ხშირი ვიზიტები და მედიკამენტების ან თერაპიის შეფასება მნიშვნელოვანია მკურნალობის ეფექტურობისა და უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად.

დასკვნა

დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში არ უნდა იყოს უგულებელყოფილი. თუ გრძნობთ ხანგრძლივ სევდას ან ინტერესის დაკარგვას ყოველდღიურ აქტივობებზე, მნიშვნელოვანია დროულად მიმართოთ ექიმს. თერაპია, მედიკამენტები და სოციალური ჩართულობა ეხმარება დეპრესიის მართვას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. თუ გაქვთ რაიმე კითხვა ან შეშფოთება, ნუ დააყოვნებთ და მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის სავანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში: ნიშნების ამოცნობა(ფსიქიკური ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-050)



დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში: ნიშნების ამოცნობა (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში: ნიშნების ამოცნობა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში ხშირად სათანადოდ არ დიაგნოზირდება. ხანდაზმულებში დეპრესია შეიძლება სერიოზული პრობლემა გახდეს, რომელიც მნიშვნელოვნად აისახება ცხოვრების ხარისხზე. ამ ბუკლეტში აღწერილია – როგორ ამოიცნოთ დეპრესიის ნიშნები, რა მიზეზები აქვს მას და რა მკურნალობის მეთოდები არსებობს.

დეპრესიის ნიშნები ხანდაზმულ ასაკში

1. გულგრილობა და სევდა

განწყობის ცვლილებები – დეპრესიის ერთ-ერთი მთავარი ნიშანი არის ხანგრძლივი სევდა ან უხასიათობა. პაციენტები ხშირად კარგავენ ინტერესს იმ საქმიანობების მიმართ, რომლებიც ადრე სიამოვნებას ანიჭებდათ და შესაძლოა, საკუთარ თავზე ზრუნვის სურვილიც დაკარგონ.

2. მადისა და ძილის ცვლილებები

გაუმართავი კვება და ძილი – დეპრესია ხშირად იწვევს მადისა და ძილის რეჟიმის დარღვევას. ზოგიერთი ადამიანი შესაძლოა, ზედმეტად ბევრს ჭამდეს ან ძილის ნაკლებობას განიცდიდეს, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს მათ ჯანმრთელობის მდგომარეობას.

3. ფიზიკური სიმპტომები

შეიძლება თავს ცუდად გრძნობდეთ – დეპრესიის მქონე პაციენტებს შეიძლება ჰქონდეთ ფიზიკური სიმპტომები, როგორცაა დაღლილობა, ენერჯის ნაკლებობა, სხეულის ტკივილი ან შფოთვა.

დეპრესიის მართვის სტრატეგიები

1. თერაპია და კონსულტაციები

ფსიქოთერაპია – დეპრესიის მართვის ერთ-ერთი ძირითადი გზა არის თერაპია, რომელიც ეხმარება პაციენტს განიხილოს თავისი პრობლემები და განავითაროს მექანიზმები, რომლებსაც ისინი პრობლემების მართვისთვის გამოიყენებენ. საუბრის თერაპიები, როგორცაა კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპია (CBT), ხშირად ეფექტურია დეპრესიის მკურნალობისთვის.

2. მედიკამენტები

ანტიდეპრესანტები – დეპრესიის მძიმე შემთხვევებში ექიმმა შეიძლება ანტიდეპრესანტები დანიშნოს. ეს მედიკამენტები ტვინის ქიმიის



ბალანსსა და განწყობის გაუმჯობესებას ეხმარება. მედიკამენტების მიღება მოითხოვს ექიმის კონტროლს და რეგულარულ შეფასებას.

3. სოციალური ჩართულობა და აქტივობა

სოციალური მხარდაჭერა – ხანდაზმული ადამიანებისთვის სოციალური ჩართულობა და აქტივობები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს დეპრესიის მკურნალობაში. მეგობრების ან ოჯახის წევრების ჩართულობა, სოციალურ კლუბებში მონაწილეობა ან მოხალისეობა ეხმარება განწყობის გაუმჯობესებას და სოციალიზაციის სტიმულირებას.

როგორ უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. გრძელვადიანი სევდა

მედიცინის ჩარევა – თუ გრძნობთ ხანგრძლივ სევდას ან ხასიათის დაქვეითებას, მნიშვნელოვანია დროულად მიმართოთ ექიმს. დროული ჩარევა ეხმარება დეპრესიის მართვას და გრძელვადიანი გართულებების თავიდან აცილებას.