



Duševno zdravje starejših-**depresija kot prezrta motnja**

*dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih.
ZRC SAZU - Družbenomedicinski inštitut*

*Tretji redni sestanek skupine JZvMSP na temo staranja
Ljubljana, 17. oktober 2024*

Partnerji programa:

Sofinancer programa:



ZRC SAZU

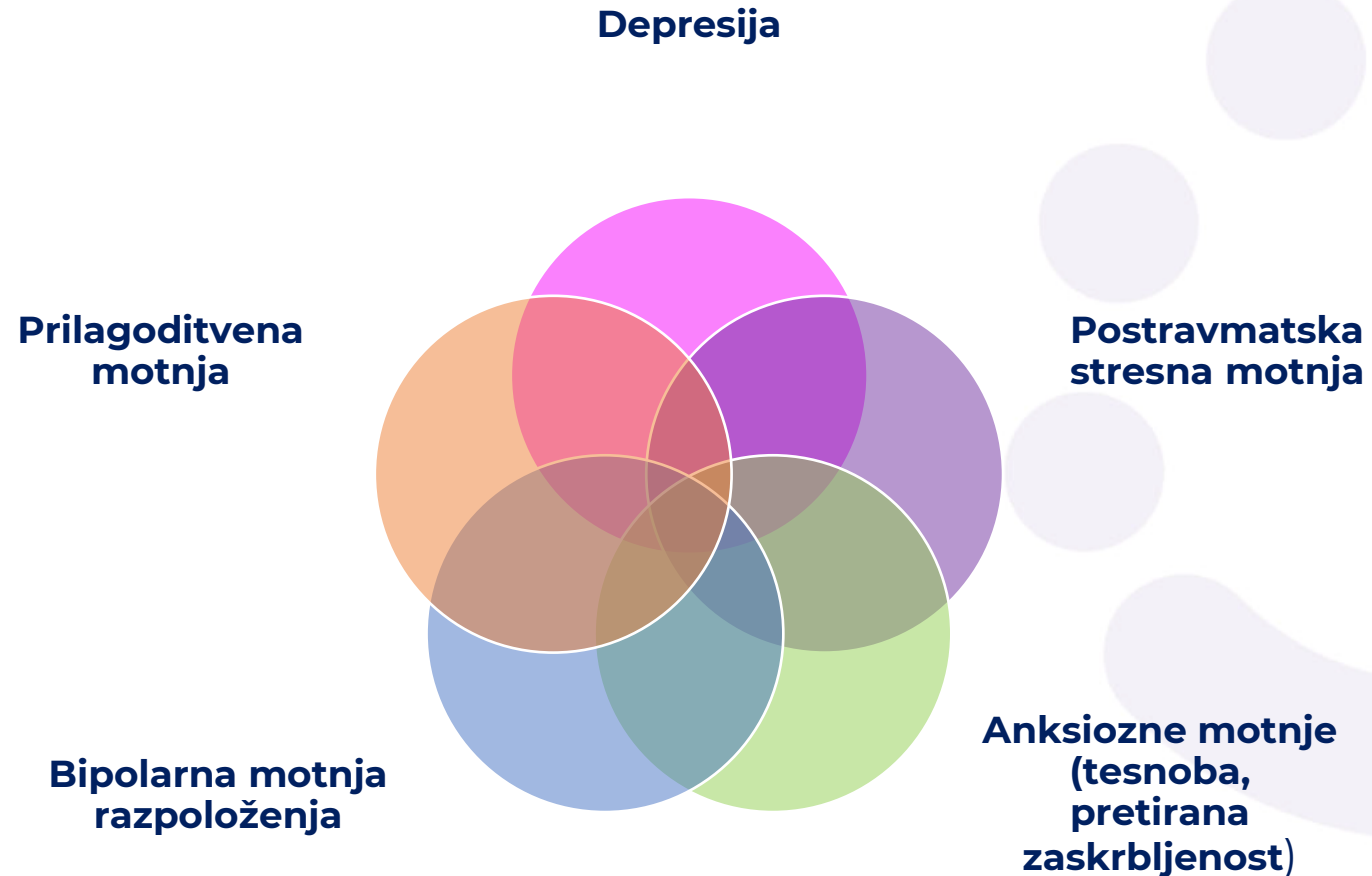


*"Predstavitev je sofinancirana iz programa:
Raziskave o duševnih stiskah in dobrem
počutju, šifra: P5-0439".*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Motnje razpoloženja



ALI STE VEDELI, DA ...

... so motnje razpoloženja mnogo bolj **pogoste** kot si predstavljamo ali se o njih govori?

... sta **depresija in tesnoba najbolj pogosti** duševni motnji (14% populacije trpi zaradi tesnobe in 13% zaradi depresije)?

... se **polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavi tekom življenja, že začne do 14. leta starosti**. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

... osebe s težavami v duševnem zdravju so izpostavljene **večjemu tveganju**, da zbolijo za somatskimi težavami (kot so npr. srčne bolezni, sladkorna bolezen idr.)?

... je pogost izid duševne motnje tudi **samomor**; v EU umre zaradi samomora vsakih **9 minut** en človek?

... **je poznavanje značilnosti motnje razpoloženja lahko že del rešitve?**

omra - kaj pomeni akronim?



Opismenjevanje o **motnjah** **razpoloženja**

Program smo začeli izvajati 2017, kjer smo naslovili **stres in motnje razpoloženja**. V nadaljevanju programa OMRA (2020 - 2022), smo vključili še **osebnostne motnje in stigmo**.

Partnerji programa



ZRC SAZU

Znanstvenoraziskovalni center ZRC SAZU,
Družbenomedicinski inštitut



Inštitut Karakter



Društvo ALTRA - odbor za novosti v
duševnem zdravju



Društvo Projekt Človek

*Program je izvajala v obdobju
2020 -2022 razširjena ekipa, ki jo
sestavlja
30 sodelavk in sodelavcev.*

*Program OMRA
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Glavni CILJ programa OMRA: dvig ravni pismenosti o duševnem zdravju

Konstrukt se nanaša na znanje, prepričanja in stališča o duševnih motnjah.

Znanje, ki pomaga pri prepoznavanju duševnih motenj, njihovi obravnavi in preventivi.

Znanje krepí družbeno moč ljudi s težavami in ozavešči druge, da so duševne motnje dobro ozdravljive, da večina ljudi po duševni motnji okreva in da lahko živijo ustvarjalna in polna življenja.



ZMANJŠEVANJE DRUŽBENE STIGME IN SAMOSTIGME → PRAVOČASNO ISKANJE POMOČI

Pogostost depresije

Ena najpogostejših duševnih motenj – **17%** populacije ima depresijo ali posamezne simptome.

5 % izraženo depresijo v takšni meri, da bi jo bilo potrebno **nujno zdraviti** (epidemiološka ocena prevalence depresije)

Predvideva se, da ima približno **tretjina prebivalstva prirojeno** ali zgodaj v življenju **pridobljeno nagnjenost za pojav depresije**.

Vendar se depresija ne pojavi pri vseh! To se zgodi pri približno **20 % žensk** in **10 % moških**.

Vrh zbolevanja – med **30.** in **45.** letom.

Ponovitev – ob določenih življenjskih dogodkih in stresnih okoliščinah.

Samomorilno vedenje!

Pogosto ni prepoznana → posledice → neustrezno zdravljena!



Depresija pri starejših

Depresija pri starostnikih **je pogosta - 4% do 10%**, še **večji** pa je **delež** tistih, pri katerih so **izraženi le določeni depresivni simptomi (30%** starostnikov). **Pogosto prezrta** motnja, saj se večkrat **zamenjuje ali povezuje z drugimi zdravstvenimi težavami**.

Povečano tveganje za depresijo pri starejših povezujemo z nekaterimi dogodki in spremembami, ki so v starosti pogostejše kot v mlajših življenjskih obdobjih: **izgube bližnjih, zdravja, slabše psihofizične sposobnosti, finančne težave, ...**

Pomembno je depresijo **prepoznati in zdraviti**, saj je v tem starostnem obdobju **pogosteje povezana s samomorom!** Najbolj je **razširjena** med starejšimi, ki so **dolgotrajno hospitalizirani**, in tistimi, ki so **nastanjeni** v različnih oblikah **domov za ostarele (50%)**.



Določeni simptomi depresije pri starostnikih zelo razlikujejo od depresije v mlajših življenjskih obdobjih.

Najpomembnejše razlike:

- ❖ starejši ljudje z depresijo **redkeje povedo**, da so žalostni,
- ❖ pogostejše so **pritožbe** glede različnih **telesnih težav, bolečin, povečane utrujenosti**,
- ❖ pogosto navajajo velike **težave s spominom**, kljub temu da ob pregledu pri zdravniku **ni mogoče zaznati upada** mentalnih sposobnosti,
- ❖ ne zaupajo lastnim sposobnostim,
- ❖ izrazitejša **tesnoba, strahovi**,
- ❖ pogostejša je **apatija in pomanjkanje motivacije** za vsakodnevne aktivnosti, **opuščanje skrbi zase** (hrana, zdravila, čistoča),
- ❖ starostnik se prične **opazno drugače vesti** (osamitev, naveličanost življenja, zavračanje svojcev)



Hvala za vašo pozornost!

Kontakt: natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si

"Predstavitev je sofinacirana iz programa: Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju, šifra: P5-0439".