



*Бюджетное учреждение  
ХМАО—Югры  
«Нижевартовский многопрофильный  
реабилитационный центр  
для инвалидов»*

## **Лечение и профилактика депрессии у пожилых людей**



Составитель:  
Специалист по  
социальной реабилитации  
Севрюкова Ю.В.

Нижевартовск, 2022

системы в значительной мере способствуют занятия физической культурой и спортом. Кроме этого, важную роль в профилактике депрессии имеет психологический настрой: человек должен обладать любимым делом, интересами и увлечениями. Это поможет избежать погружения в негативные мысли. Следует избегать стрессовых факторов, не допускать чрезмерных умственных и физических нагрузок. Большое значение имеет и устранение заболеваний, провоцирующих возникновение и развитие депрессии.

Психологи считают, что лучшее средство от депрессии – это позитивные эмоции. Поэтому в профилактике психических расстройств важно уделять внимание получению позитивных и радостных эмоций.

**Адрес:**  
**Ханты-Мансийский автономный  
округ - Югра, г. Нижневартовск,  
Интернациональная 24А**

**Телефон: специалист по социальной**

**работе—312-182**

**Часы работы 09.00 - 17.00**

**Эл. почта: [nvreabilcentr@admnhmao.ru](mailto:nvreabilcentr@admnhmao.ru)**

**Интернет-сайт:**

**<http://нижевартовский-мрц.рф>**

укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.

Будьте осторожны. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

Почаще улыбайтесь. Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя. Положительные отзывы в свой адрес стимулируют выработку гормона кортизола, отвечающего за нейтрализацию стресса.

Профилактические меры при депрессии должны быть направлены на укрепление нервной системы. Следует отметить и то, что после первого перенесенного депрессивного приступа риск повторного возникновения депрессии составляет около 50-70%.

Укрепление нервной системы же, в свою очередь, предполагает ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек (алкоголя, наркотических препаратов и др.) Улучшению обменных процессов и укреплению нервной системы в значительной мере способствуют занятия физической

## **Как лечить депрессию пожилого возраста?**

Существует несколько способов лечения депрессии. К ним относят прием медикаментов, психотерапию или электрошоковую терапию. Если депрессия протекает в тяжелой форме, то лечение может состоять из сочетания указанных выше методов лечения.

Большинство из существующих антидепрессантов дают хороший результат в лечении депрессии. Однако при назначении антидепрессантов необходимо помнить о побочных эффектах и их взаимодействии с другими медицинскими препаратами. Например, некоторые из препаратов могут иметь седативное действие или вызывать внезапный прилив крови, когда человек резко встает. Это в свою очередь может привести к падениям и переломам.

В зрелом возрасте, антидепрессантам требуется больше времени, чтобы начать действовать. Поскольку пожилые люди чувствительны к разным медикаментам, то врач поначалу назначает малые дозы медикаментов. Одним словом, лечение депрессии в пожилом возрасте требует намного больше времени, чем в молодом возрасте.

Большинство людей, страдающих депрессией, признают, что поддержка родных и друзей, активное участие в самопомощи и посещение групп поддержки и психотерапия дает действительно хороший результат. Психотерапия особенно эффективна в тех случаях, когда больной отказывается от приема медикаментов. А также тогда, когда прием медикаментов не возможен из-за побочных эффектов, взаимодействия с другими препаратами или других заболеваний. Психотерапия помогает больному справиться с целым комплексом функциональным и социальным последствий депрессии. Большинство врачей назначает прием антидепрессантов вместе с сеансами психотерапии.

## **Лечение и профилактика стресса и депрессии**

Методы снятия стресса разнообразны, прибегая к некоторым из них можно улучшить свое самочувствие и настроение:

**Витаминотерапия.** Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, рыба,

капуста, свекла, миндаль, куриная печень и т.д.).

Если у вас бессонница - проветрите комнату ночью, ограничьте потребление кофеина и не принимайте пищу перед сном.

**Ароматерапия.** Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

Задуманная беседа, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее.

Экстрим в борьбе с плохим настроением. Еще один из эффективных способов снятия стресса - подвергнуть организм новому виду стресса. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглоукалывания.

Займитесь спортом. Борьба со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Возможно, это будет плавание или ходьба на лыжах. Древнейшая система - йога. При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дыши-