



## Depresyonun Yaşlıların Hayatına Olan Etkileri

- Yeti kaybı
- Bağımsızlığın azalması
- Hayat kalitesinin bozulması
- Sağlık hizmetlerine olan ihtiyacın artması
- İntihar riskinin artması

Depresyon kişilik zayıflığı değildir. Depresyon da diyabet, hipertansiyon gibi vücutta oluşan bazı eksikliklerden kaynaklanır.

Bu nedenle kişinin kendi kendine iyileşmeye çalışmadan tıbbi destek alarak tedavi edilmesi gerekmektedir.

Hasta, iradesi ile iyileşmeye çalışarak zaman kaybederse, hem iyileşme süresi uzar, hem de önemli ek sorunlar ortaya çıkmaktadır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

- Fiziksel aktivite yapmak
- Sağlıklı ve düzenli beslenmek
- Sosyal yönden aktif olmak
- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak
- Üretkenlik sağlayan ve kişiyi mutlu eden aktivitelerde bulunmak
- Stresten uzak durmak

Depresyon Riskini Azaltır!

T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Mutsuzluğunuzu  
Umutsuzluğunuzu  
Doktorunuzla Paylaşın  
Sebebi Bulunamayan  
Şikayetlerinizin Nedeni  
DEPRESYON Olabilir!**



## Yaşlılık Döneminde Depresyon

Depresyon; uzun süreli ve sürekli moral bozukluğu, ümitsizlik, çaresizlik, değersizlik, suçluluk duyguları, uyku, iştah değişiklikleri, ölüm ve intihar düşüncelerinin eşlik edebildiği bir bozukluktur.

Yaşlıda depresyon çoğunlukla unutkanlık, dikkat ve ilgi kaybı, bedensel şikayetler ve bunlarla aşırı uğraş şeklinde kendini gösterebilir. Yaşlıda depresyon sıklıkla görülür, yaşının genel sağlığını bozar, yaşam kalitesini azaltır ve hasta yakınları için yük oluşturur.

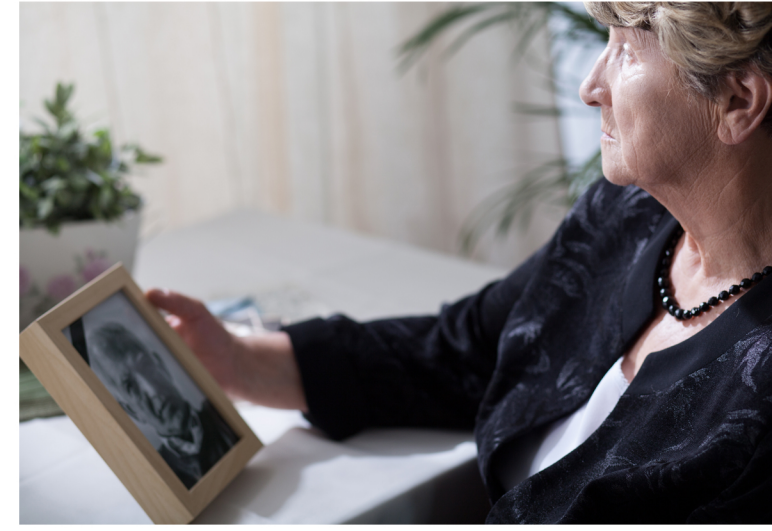


Yaşlı bir bireyde aşağıdaki durumlardan en az beş tanesi varsa depresyon olabileceği düşünülerek hekime yönlendirilmelidir;

- Uzun süren ve sürekli olan moral bozukluğu
- Daha önce zevk alınan aktivitelerden zevk alamama
- Suçluluk, umutsuzluk ve karamsarlık duyguları
- Beden şikayetleri ile aşırı meşgul olma
- İştahta ve kiloda değişim
- Sürekli uyku bozukluğu
- Cinsel istek kaybı
- İntihar düşünceleri
- Suçluluk hezeyanları

Depresyon tedavi edilmediğinde karşılaşılan sorunlardan bazıları şunlardır;

- İş kaybı
- Boşanma
- Sigara ve alkol kullanımının artması
- Kişisel bakımın, uyku düzeninin yeme alışkanlıklarının bozulması,
- Bedensel hastalıklara yatkınlıkların artması
- İntihar riskinin artması (en önemlisi)



## Yaşlılarda Depresyona Yatkınlık Oluşturan Faktörler

Aile yapısının giderek değişmesi, sosyal desteğin azalması

- Ekonomik zorluklar
- Düşük sosyo-ekonomik düzey
- Birden çok süreğen hastalığın varlığı
- Bir şeyi yapabilme kaybı
- Çok sayıda ilaç kullanımı
- Beslenme yetersizliği
- Sosyal ilişkilerde zayıflık
- Sosyal izolasyon
- Düşük benlik saygısı
- Eş kaybı