

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 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.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский комплексный центр социального обслуживания населения»

Составитель:

Зоткина Светлана Владимировна, психолог

Наш адрес:

4 микрорайон, д. 16,
г. Белоярский,

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,
628162

Директор - Гейдарова Валерия Сергеевна

Тел./факс: (34670) 2-54-17

E-mail: BELKCSON@admhmao.ru

Сайт: <http://kcsnmlloserdie.ru>

<https://ok.ru/group55934410686675>,

<https://vk.com/public186904995>,

https://www.instagram.com/bel_kcson

Социальное обслуживание граждан Югры

[https:// vk.com/socuslugi.ugra](https://vk.com/socuslugi.ugra)



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский комплексный центр социального обслуживания населения»



Лечение и профилактика депрессии у пожилых людей

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.

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.

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, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба 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.

Занятие спортом. Борьба со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям.



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

Улыбка. 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.