

# ЗА ДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СТАРИЈИХ ОСОБА

## Шта је потребно да знамо

Проблеми са менталним здрављем присутни су и код старијих особа. Према неким подацима, депресија је присутна у 7% и деменција са 5% у старијој популацији. Алкохол и злоупотреба лекова присутни су у 1% случајева у популацији старијих особа.

Дешава се да неки ментални проблеми дуго остају непримећени. Старије особе често не желе и не знају да траже помоћ.

Депресија и деменција су озбиљне болести, које озбиљно утичу на живот појединаца, њихових породица и неговатеља. На пример, тешка депресија може да доведе и до самоубиства.

## ГЛАВНИ СИМПТОМИ

### ДЕПРЕСИЈЕ

Стална туга, низак ниво енергије и проблеми у нормалном функционисању.

### ДЕМЕНЦИЈЕ

Заборавност, дезорјентисаност у времену и простору, збуњеност, промене у расположењу и понашању, промене личности, тешкоће у извршењу познатих задатака, губитак иницијативе, тешкоће у говору, проблеми са апстрактним мишљењем.

## **НЕКИ ОД РИЗИКА ПО МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СТАРИЈИХ**

Социјална изолација и финансијске тешкоће представљају неке од ризика по ментално и опште здравствено стање старије особе.

Хронична обољења као што су шлог, дијабетес и висок крвни притисак могу повећати ризик за настанак менталних поремећаја у старијих особа.

Посебан ризик представља занемаривање и злостављање.

## **ПРЕПОРУКЕ ЗА ДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ**

Будите физички и ментално активни (вежбе памћења)

Адекватно се храните

Редовно се одмарајте

Престаните да пушите

Одржавајте односе са породицом, пријатељима и будите активни у својој локалној заједници.

Водите рачуна о свом физичком здрављу разговарајте са својим изабраним лекаром или специјалистом у Дому здравља. Обавестите свог лекара ако сте забринути због Вашег менталног здравља.

Запамтите да се ментални поремећаји лече. Иако не постоји лек за деменцију, постоје третмани који могу да помогну оболелом и да успоре ток болести. Особе са деменцијом могу живети дуги низ година, са незнатно умањеним квалитетом живота.

## **ПРЕПОРУКЕ ЗА ЧЛАНОВЕ ПОРОДИЦА И НЕГОВАТЕЉЕ**

Негујете поштовање и градите однос са старијим особама у породици и заједници.

Препознајте менталне поремећаје код старијих особа, охрабрите их И ПОМОЗИТЕ да потраже професионалну помоћ

Тражите подршку и помоћ. Тражење помоћи није знак слабости, већ је добар знак да одлично бринемо о себи и старијој особи.