

19/03/2024 10:30 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro prasowe UMWM

Smutek, który nie chce odejść



Autor:

CIRICVELIBOR/GETTY IMAGES

Co piąty sześćdziesięciolatek w Polsce ma symptomy mogące świadczyć o depresji. Wśród osiemdziesięciolatek dotyczy to już połowy seniorów. Winne są m.in. poczucie osamotnienia, zła sytuacja materialna czy problemy zdrowotne.

Częstotliwość objawów depresyjnych narasta z wiekiem, a według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego w 2030 r. osoby powyżej 60. roku życia będą stanowiły prawie 30 proc. ludności naszego kraju. Już teraz na ponad 5,5 mln mieszkańców województwa mazowieckiego około milion to osoby 65+.

Smutne statystyki

Według badania zrealizowanego na zlecenie Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich wśród osób powyżej 80. roku życia aż trzy na 10 wskazuje, że doskwiera im samotność, a jedna na 10 czuje się samotna zawsze lub bardzo często. – O depresji publicznie mówimy już od dłuższego czasu, dzięki czemu świadomość społeczna rośnie dając szansę na realne wsparcie potrzebującym. Szacuje się, że w Polsce około 1,5 mln osób choruje na depresję, a WHO podaje, że do 2030 r. może ona być najczęściej występującą chorobą świata. Depresja ma różne oblicza. Objawia się nie tylko uporczywym smutkiem, z którym zwykle jest kojarzona, lecz także brakiem zainteresowania czynnościami, które dotychczas sprawiały przyjemność. Dodatkowo dochodzą brak energii, zaburzenia snu, ospałość, niepokój, poczucie winy, utrata sensu życia, obniżona samoocena. Depresja zaburza codzienne funkcjonowanie, nierzadko ogranicza role zawodowe czy szkolne. Konsekwencją depresji bywają myśli i próby samobójcze – wyjaśnia **Marta Kozaczuk**, specjalista psychologii klinicznej z Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach.

Pomoc bez skierowania

To wszystko powoduje, że poważnym wyzwaniem staje się system opieki nad osobami niesamodzielnymi i samotnymi oraz ryzyka z tym związane np. depresja. Dlatego samorząd Mazowsza przygotował program profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla osób po 60. roku życia. Przeznaczył na ten cel prawie 2,6 mln zł.

W ramach programu wykonywane są także badania przesiewowe w kierunku wykrycia depresji. Można skorzystać z konsultacji ze specjalistą, sesji psychoterapeutycznych. Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie od lekarza POZ lub innego specjalisty.

Ponadto samorząd województwa zaplanował szkolenia dla lekarzy POZ, lekarzy geriatrów i opiekunów osób starszych dotyczące profilaktyki depresji u osób powyżej 60. roku życia, m.in. specyfiki zaburzeń depresyjnych, zasad profilaktyki depresji i higieny psychicznej, metod wczesnego rozpoznawania zaburzeń depresyjnych, w tym zapoznanie uczestników z Geriatryczną Skalą Oceny Depresji oraz wytycznymi dotyczącymi kierowania chorych do dalszej specjalistycznej opieki psychiatrycznej lub terapeutycznej.

Nie zostaniecie sami

Drugim obok depresji zagrożeniem dla osób starszych są choroby otępienne. W Polsce żyje około 600 tys. ludzi nimi dotkniętych. Na tę sytuację przygotowane są dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej.

Na terenie województwa mazowieckiego działa 12 dziennych domów pobytu (DDP) dla osób z takimi problemami. Podopieczni mogą liczyć m.in. na terapię zajęciową, treningi umiejętności społecznych, treningi umiejętności codziennych, rehabilitację, terapię ruchem – gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną, a także pomoc logopedy, dietetyka czy psychologa. Na wsparcie mogą liczyć również członkowie rodzin. Osobom sprawującym faktyczną opiekę nad chorymi zapewnione są m.in. poradnictwo psychologiczne, edukacja na temat metod radzenia sobie ze stresem, w tym np. nauka metod relaksacyjnych, opieka wytchnieniowa czy organizacja samopomocowych grup wsparcia.

Samorząd Mazowsza prowadzi też program wsparcia domów opieki medycznej (DOM) dla osób z chorobami otępiennymi. Na jego realizację w latach 2023–2025 władze regionu przeznaczyły ponad 40,7 mln zł.

Nie tylko lekarz

Elżbieta Lanc, członkini zarządu województwa mazowieckiego (klub KO) zwraca uwagę na to, że wsparciem dla osób starszych jest też Rada Seniorów Województwa Mazowieckiego.

– Starość ma wiele twarzy. Jedna to twarz seniora samodzielnego, niezależnego, uczestniczącego w życiu społecznym i zawodowym. Inna to twarz seniora samotnego, pozbawionego relacji, wymagającego opieki. Programy samorządu województwa i nasza polityka senioralna uwzględniają potrzeby zarówno osób aktywnych, poszukujących możliwości rozwoju i spędzenia wolnego czasu, jak i chorych, żyjących często w samotności i depresji.

W działania aktywizujące doskonale wpisuje się też Sejmik Senioralny. W tym roku odbędzie się w drugiej połowie marca. Jego tematami przewodnimi będą bezpieczeństwo w sieci, ekologia i seksualność w życiu seniorów. Z kolei swoje umiejętności i talenty seniorzy mogą zaprezentować podczas corocznego Przeglądu Artystycznego Twórczości Osób Starszych.

Więcej na stronie [Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej](#).

Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub PSL)

Zależy nam na stworzeniu osobom starszym jak najlepszych warunków do godnego życia i odpoczynku, zachowania

zdrowia i dobrej kondycji. Z myślą o nich wspieramy dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej.

Elżbieta Lanc, członkini zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)

Depresja to jest temat wstydlivy. Ale tak naprawdę to problem nie tylko ludzi, którzy cierpią na tę chorobę, ale również ich otoczenia, ich najbliższych. Apelujemy więc przede wszystkim o to, żeby nie bać się prosić o pomoc i mówić o nim głośno.

[Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa mazowieckiego \(sejmikowy klub PSL\)](#)



[Arch. UMWM](#)

[Elżbieta Lanc, członkini zarządu województwa mazowieckiego \(sejmikowy klub KO\)](#)



[Arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl