

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ У ПОЖИЛЫХ: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ 60 ЛЕТ



**Депрессия** — одно из самых распространённых психических расстройств у пожилых людей, затрагивающее около 15–20% населения старше 65 лет по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Это состояние не просто "плохое настроение", а серьёзное заболевание, характеризующееся постоянной грустью, потерей интереса к жизни, усталостью и, в тяжёлых случаях, мыслями о суициде. Депрессия у пожилых часто маскируется под соматические жалобы (боль, бессонница), что затрудняет диагностику. Однако своевременная профилактика и поддержка могут значительно снизить риск, улучшить качество жизни и предотвратить осложнения, такие как социальная изоляция, когнитивный спад и повышенная смертность от сопутствующих заболеваний.

### **Почему пожилые люди в группе риска?**

С возрастом мозг и психика подвержены изменениям, которые повышают уязвимость к депрессии:

**Биологические факторы:** Снижение уровня нейромедиаторов (серотонина, дофамина), гормональные сдвиги (например, снижение тестостерона у мужчин), хронические болезни (артрит, диабет) и приём лекарств, влияющих на настроение.

**Социальные изменения:** Потеря близких, выход на пенсию, одиночество, переезд в дом престарелых или ограниченная мобильность, ведущие к изоляции.

**Психологические аспекты:** Размышления о прошлом, страх смерти, чувство бесполезности или вины, особенно при потере независимости.

**Физические проблемы:** Хроническая боль, бессонница или снижение физической активности, которые усугубляют эмоциональное состояние.

**Наследственность и стрессоры:** Генетическая предрасположенность и накопленный стресс от жизненных событий (войны, потери).

Депрессия у пожилых часто развивается постепенно и может быть связана с "поздней депрессией" (после 60 лет) или рецидивом более ранних эпизодов.

### **Основные факторы риска депрессии**

- ❖ Одиночество и недостаток социальной поддержки.
- ❖ Хронические заболевания, ограничивающие активность.
- ❖ Малоподвижный образ жизни и отсутствие хобби.
- ❖ Нездоровое питание, дефицит витаминов (например, D, B12).
- ❖ Злоупотребление алкоголем или лекарствами как способом coping.
- ❖ Травматические события (потеря супруга, финансовые проблемы).
- ❖ Недосып, хронический стресс и отсутствие целей в жизни.

### **Как предотвратить развитие депрессии после 60 лет?**

#### **1. Правильное питание**

- ❖ Питание напрямую влияет на мозг: дефицит питательных веществ может вызывать усталость и раздражительность.
- ❖ Включайте продукты, богатые омега-3 жирными кислотами: Рыба (лосось, сардины), орехи, авокадо — они улучшают работу мозга и снижают воспаление.
- ❖ Обеспечьте достаточное количество витаминов: Витамин D (из жирной рыбы, яиц, солнечного света), B12 (мясо, молочные продукты), фолиевая кислота (зелёные овощи, бобовые).
- ❖ Увеличьте антиоксиданты: Ягоды, тёмный шоколад, зелёный чай — защищают нейроны от стресса.
- ❖ Избегайте избытка сахара и кофеина: Они вызывают скачки энергии и последующую усталость.
- ❖ Пейте достаточно воды и ешьте регулярно, чтобы стабилизировать уровень сахара и предотвратить голодные "кризы" настроения.
- ❖ Рассмотрите добавки: После консультации с врачом — витамины D или магний для поддержки нервной системы.

#### **2. Физическая активность**

- ❖ Упражнения — естественный антидепрессант: они повышают уровень эндорфинов, улучшают сон и самооценку.
- ❖ Рекомендуются минимум 150 минут умеренной активности в неделю (ходьба, танцы, садоводство).
- ❖ Добавьте силовые упражнения 2 раза в неделю для укрепления мышц и уверенности.

- ❖ Практикуйте йогу или медитацию: Они снижают стресс и улучшают фокус.
- ❖ Начните с коротких сессий (10–15 минут), постепенно увеличивая, учитывая физическое состояние. Групповые занятия (например, в клубе для пожилых) добавляют социальный аспект.

### **3. Здоровые привычки и психическая гигиена**

- ❖ Поддерживайте социальные связи
- ❖ Регулярно общайтесь с семьёй, друзьями, присоединяйтесь к клубам или волонтерским группам. Одиночество — один из главных триггеров депрессии, и исследования (журнал: *The Lancet Psychiatry*) показывают, что активные социальные связи снижают риск на 50%. Даже если вы живёте один, звоните внукам ежедневно, участвуйте в онлайн-форумах для пенсионеров или встречайтесь с соседями на прогулках. Групповые занятия, такие как танцы или шахматы, не только отвлекают, но и создают ощущение принадлежности к сообществу.
- ❖ Управляйте стрессом и эмоциями
- ❖ Практикуйте техники релаксации: медитация по 10 минут в день (приложения вроде Insight Timer предлагают бесплатные сессии для начинающих) или дыхательные упражнения. Ведите дневник благодарности — записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны ежедневно, чтобы переключить фокус с негатива. Избегайте переутомления: устанавливайте границы в общении и отдыхайте, когда нужно. Если прошлое вызывает тревогу, рассмотрите терапию (когнитивно-поведенческую), которая эффективна для пожилых и доступна онлайн.
- ❖ Следите за здоровьем тела и ума
- ❖ Депрессия часто маскируется под физические проблемы, поэтому регулярно посещайте врача. Проверяйте уровень витаминов (D, B12), гормонов и обращайте внимание на сон — недосып усугубляет депрессию. Лекарства от хронических болезней (например, от давления) могут влиять на настроение, так что обсудите с врачом возможные побочные эффекты. Не игнорируйте сигналы: если вы чувствуете постоянную усталость или потерю интереса, это повод для проверки.
- ❖ Создавайте смысл и цели
- ❖ После 60 лет многие теряют "цель" из-за выхода на пенсию. Найдите новые: волонтерство (помощь в приютах), хобби (рисование, садоводство) или обучение (курсы по компьютерной грамотности). Исследования Гарвардского университета показывают, что люди с целями живут дольше и счастливее. Ставьте маленькие цели — например, прочитать книгу в месяц — и празднуйте достижения.

### **Когда помощь нужна срочно**

Если депрессия уже наступила (симптомы: грусть >2 недель, потеря аппетита, мысли о смерти), не ждите. Обратитесь к психиатру или психологу. В Беларуси доступны несколько государственных и негосударственных служб психологической помощи, включая горячие линии для кризисов, депрессии, стресса и других проблем.

#### **Республиканская служба психологической помощи**

*Телефон:* +375 (17) 311-46-99

**+37517 352 4444; +37517 304 43 70**

*Для кого:* Взрослые, подростки, дети, пожилые люди. Помощь при депрессии, тревоге, семейных конфликтах, суицидальных мыслях, одиночестве и других психологических проблемах.

*График:* Круглосуточно.

*Дополнительно:* Анонимно, без регистрации. Операторы — профессиональные психологи. **8-017-300-10-06** (Республиканский центр психического здоровья).

Лечение включает терапию, антидепрессанты (под контролем врача) и поддержку близких.

**Помните: депрессия — это болезнь, а не слабость, и своевременное обращение за помощью значительно улучшает качество жизни.**

***Профилактика депрессии у пожилых — это комплексный подход, включающий поддержание социальных связей, управление стрессом, заботу о физическом здоровье и поиск новых целей в жизни. Активный образ жизни, правильное питание, регулярное общение и внимание к собственным эмоциям помогут сохранить душевное равновесие и радость каждый день.***

**Заботьтесь о себе и не стесняйтесь просить поддержки — ваше душевное здоровье так же важно, как и физическое!**

*Составлено на основе рекомендаций ВОЗ, исследований Гарвардского университета и клинической практики. Перед началом любых изменений проконсультируйтесь с врачом.*