

Depresija v starosti

ponedeljek, 07. november 2022

Avtorica prispevka je Lucija Vinkšnel, doktorska študentka na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, ki pripravlja doktorat na temo depresije in telesne dejavnosti pri starejših.

Depresija je duševna motnja, ki močno vpliva na posameznikovo kvaliteto življenja. Negativno vpliva na naše misli, čustva, vedenje in telo. Obdobje starosti je še posebej občutljivo obdobje, saj takrat prihaja do večjih sprememb, kot so prehod v upokožitev, izguba bližnjih, večja socialna izoliranost, osamljenost, kognitivni upad, izguba samostojnosti in zdravstvene težave. Vse to so lahko dejavniki tveganja za pojav depresivnih motenj pri starejših.

Raziskave kažejo, da starejši v manjši meri obiščejo zdravnika, ko se soočajo s težavami v razpoloženju, predvsem zaradi neozaveščenosti in stigme. Izkušnja depresije pri njih lahko ostane prikrita ali napačno razumljena, saj se lahko simptomi depresije pri tej populaciji nekoliko razlikujejo od simptomov depresije pri splošni populaciji. Depresija pri starejših je lahko posledica demence ali drugih kroničnih bolezni.

Najpogostejši simptomi depresije pri starejših so:

- žalost in občutek obupa
- nepojasnjene bolečine v telesu
- spremembe v apetitu
- motnje spanja
- poslabšanje motoričnih sposobnosti, govora in mišljenja
- težave v spominu
- nezainteresiranost in nemotiviranost za aktivnosti, v katerih so prej uživali
- slabša osebna higiena
- zmanjšanje energije.

Starejši z izkušnjo depresije imajo pogosto tudi druge, pridružene bolezni, največkrat bolezni srca in ožilja, diabetes in različne vrste raka. Zaradi njih je zdravljenje z antidepresivi oteženo, manj uspešno ter z več neželenimi stranskimi učinki kot pri splošni populaciji. Težava je tudi v nedoslednem jemanju predpisane terapije.

Telesna dejavnost se je pokazala za učinkovito, dostopno in varno podporno metodo pri zdravljenju številnih kroničnih bolezni, kot so diabetes in srčno-žilna obolenja. Pri starejših je aktiven življenjski slog še toliko pomembnejši, saj podatki kažejo, da so tisti, ki so redno telesno dejavni, dalj časa samostojni in sposobni skrbeti zase.

V zadnjih desetletjih se je pojavilo vprašanje vpliva telesne dejavnosti na duševno zdravje. Raziskave kažejo, da pri zdravi splošni populaciji redna telesna dejavnost vpliva na zmanjšano tveganje za razvoj razpoloženjih motenj, še posebej depresije. Študije na klinični populaciji pa kažejo, da je telesna dejavnost lahko učinkovita tudi pri zmanjšanju simptomov depresije pri osebah, ki trpijo za depresijo. Učinkovita je lahko pri blažjih oblikah in v kombinaciji z ostalimi oblikami zdravljenja.

Tudi pri starostnikih je telesna dejavnost lahko učinkovita podporna metoda pri lajšanju blažjih simptomov depresije. Telesna dejavnost različnih oblik in vrst, kot je hoja, kolesarjenje ali skupinske vadbe, lahko zmanjša simptome depresije in pozitivno vpliva na funkcionalne in telesne sposobnosti starostnikov. Poleg tega, če je ustrezno vodena in predpisana, nima negativnih stranskih učinkov, je cenovno dostopna in enostavna oblika lajšanja simptomov depresije.

Še vedno pa ostaja precej odprtih vprašanj glede mehanizmov delovanja, primerne intenzivnosti in količine ter izvedljivosti vadbe. Zato želimo z raziskovalnim delom nadgraditi znanje in dopolniti vrzeli v znanosti. Oblikovali smo vadbo, namenjeno starejšim, ki čutijo, da se soočajo s slabšim razpoloženjem ali pa so se znašli v duševni stiski. Če ste med njimi, vas vabimo, da se nam pridružite in izboljšate svoje razpoloženje, s tem pa tudi pomagate k razvoju novih dopolnilnih metod premagovanja depresije. Več informacij o tovrstni vadbi dobite [tukaj](#).

Viri:

Fiske, A., Wetherell, J. L., in Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual review of clinical psychology*, 5, 363-389.
<https://doi:10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>

Heinzel, S., Lawrence, J., Kallies, G., Rapp, M., in Heissel, A. (2015). Using Exercise to Fight Depression in Older Adults. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 28, 149-162. <https://doi:10.1024/1662-9647/a000133>

Zhang, S., Xiang, K., Li, S., in Pan, H.-F. (2021). Physical activity and depression in older adults: the knowns and unknowns. *Psychiatry Research*, 297, 113738.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113738>

Depression and older adults. (21. 7. 2021). National Institute of ageing.
<https://www.bibliography.com/apa/how-to-cite-a-website-with-no-author-in-apa/>