

# Κατάθλιψη, Άγχος

Αγγελική Τσάπανου, MSc, PhD

ΕΚΠΑ, 2023

# Ψυχολογικές διαταραχές

- Στους ηλικιωμένους μπορούν να παρουσιαστούν διάφορες ψυχολογικές διαταραχές, οι οποίες, είναι κυρίως συμπτώματα άλλων ασθενειών



# Κατάθλιψη

- Μεταξύ όλων των πιθανών διαταραχών συναισθήματος, η κατάθλιψη φαίνεται να είναι η πιο κοινή διαταραχή των ηλικιωμένων
- Τα μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα βρίσκονται σε υψηλά ποσοστά μεταξύ των ηλικιωμένων
- Τα έντονα καταθλιπτικά συμπτώματα αφορούν μόνο μία μικρή ομάδα ηλικιωμένων



# Κατάθλιψη

- Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική νόσος που σαν κύρια χαρακτηριστικά έχει την κακή διάθεση, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την απουσία ενδιαφέροντος-ευχαρίστησης σε δραστηριότητες που φυσιολογικά είναι ευχάριστες.
- Συχνά, ο όρος κατάθλιψη χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάθε είδους διαταραχής της διάθεσης.
- Η διάγνωση βασίζεται τόσο σε εμπειρίες του ίδιου του ασθενούς, όσο και σε συμπεριφορές του όπως καταγράφονται από συγγενείς και φίλους του, καθώς επίσης και σε κάποια εξέταση ψυχικής κατάστασης.

# Κατάθλιψη

- Η διάγνωση απαιτεί πέντε τουλάχιστον συμπτώματα να εμφανίζονται μαζί και να διαρκούν τουλάχιστον δύο εβδομάδες
  - Επίμονη θλίψη ή «κενό»
  - Αίσθημα απελπισίας, απαισιοδοξίας
  - Αίσθημα ενοχής, έλλειψης αξίας, λήψης βοήθειας
  - Χάσιμο ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για τα χόμπυ και δραστηριότητες που άλλοτε ευχαριστούσαν το άτομο
  - Αυπνία, ξύπνημα πολύ νωρίς ή υπερβολικός ύπνος
  - Χάσιμο όρεξης/βάρους ή υπερφαγία
  - Πεσμένη ενέργεια, κούαση
  - Σκέψεις αυτοκτονίας ή θανάτου, απόπειρα αυτοκτονίας
  - Ανησυχία, ευερεθιστότητα
  - Δυσκολία συγκέντρωσης, μνήμης, λήψης αποφάσεων
  - Επίμονα σωματικά συμπτώματα που δεν ανταποκρίνονται στη θεραπεία, όπως δυσπεψία, πονοκέφαλος, χρόνιος πόνος

# Κατάθλιψη

- Η κατάθλιψη φαίνεται να συνδέεται με τη λειτουργία νευροδιαβιβαστών όπως η νορεπινεφρίνη και η σεροτονίνη
- Η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, η μοναξιά, η χαμηλή αυτό-εικόνα, ο απαισιόδοξος τρόπος σκέψης, η αίσθηση εξωτερικού ελέγχου συνδέονται επίσης με την κατάθλιψη
- Άλλοι παράγοντες είναι: οι σωματικές ασθένειες και οι οικονομικές δυσκολίες



# Κατάθλιψη

- Συγκεκριμένοι επιβαρυντικοί παράγοντες για κατάθλιψη στους ηλικιωμένους
  - Η ηλικία
  - Το φύλο
  - Η ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού κατάθλιψης
  - Η ύπαρξη ιστορικού γνωστικών εκπτώσεων
  - Η ύπαρξη χρόνιων παθήσεων και χρόνιου άγχους
  - Η απώλεια του συντρόφου και η κοινωνική απομόνωση
  - Η ύπαρξη οικονομικών προβλημάτων
  - Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο
  - Η βίωση αρνητικών γεγονότων ζωής
  - Η ανάληψη του ρόλου του φροντιστή σε ηλικιωμένα ζευγάρια

# Κατάθλιψη

- Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους παρουσιάζει κάποιες ποιοτικές διαφορές σε σχέση με την κατάθλιψη στα άτομα νεότερης ηλικίας. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα της τρίτης ηλικίας (και κυρίως οι γυναίκες) αναφέρονται πιο συχνά στα **σωματικά συμπτώματα** της κατάθλιψης, όπως είναι η μειωμένη όρεξη, οι διαταραχές ύπνου και το έντονο αίσθημα κόπωσης.
- Η κατάθλιψη, δηλαδή, γίνεται αντιληπτή περισσότερο ως μια *σωματική εμπειρία*. Εκτός αυτού, η κακή σωματική υγεία φαίνεται να αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα για την εμφάνιση της νόσου στους ηλικιωμένους, ενώ κάτι τέτοιο δεν ισχύει - στον ίδιο τουλάχιστον βαθμό - στα άτομα νεότερης ηλικίας.



# Κατάθλιψη

- Το γεγονός αυτό είναι πιθανό να σχετίζεται με το ότι η κακή σωματική υγεία επιφέρει περιορισμούς στην καθημερινή λειτουργικότητα των ηλικιωμένων, ενώ ταυτόχρονα δυσχεραίνει τη γενικότερη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να τονώσουν την αυτοεικόνα τους, αλλά και να τους κρατήσουν μακριά από έναν αρνητικό τρόπο σκέψης.
- Επίσης, συνήθως η αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας σωματικής πάθησης στην τρίτη ηλικία επιτυγχάνεται δυσκολότερα σε σχέση με τις νεότερες ηλικίες και έτσι επιτείνεται μαζί της και η καταθλιπτική συμπτωματολογία.

# Τρόποι αντιμετώπισης

- Σωστή ενημέρωση της οικογένειας του ατόμου προκειμένου να δώσει την απαιτούμενη προσοχή στον εντοπισμό τυχόν καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς πολλές φορές τα ηλικιωμένα άτομα χαρακτηρίζονται από τους οικείους τους ως «υπερβολικά» στις αντιδράσεις τους, ενώ τα διάφορα συμπτώματα αποδίδονται απλά και μόνο στο γήρας
- Συνειδητοποίηση από το άτομο των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων του, καθώς και των δυσλειτουργικών συμπεριφορών του
- Κινητοποίηση του ατόμου για συμμετοχή του σε ομαδικές και άλλες ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ. ταξίδια, περίπατοι, φροντίδα ζώων, συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις κ.λπ)



# Τρόποι αντιμετώπισης

- Εκμάθηση εναλλακτικών τρόπων αξιολόγησης του εαυτού και των ικανοτήτων του
- Ενίσχυση του ατόμου για ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων του
- Αναγνώριση και αλλαγή των γεγονότων και των καταστάσεων που οδήγησαν στην εμφάνιση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας
- Δημιουργία κοινωνικού δικτύου υποστήριξης
- Άμεση αντιμετώπιση σωματικών παθήσεων και διαχείριση πόνου
- Χορήγηση κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής, ειδικά στην περίπτωση σοβαρών μορφών κατάθλιψης
- Αντιμετώπιση πρόσθετων δυσκολιών που μπορεί να συνυπάρχουν με την κατάθλιψη (πχ. γνωστικά ελλείμματα)
- Όπως και στις νεότερες ηλικίες, έτσι και στους ηλικιωμένους, η ψυχοθεραπεία και ειδικά η γνωσιακή ψυχοθεραπεία μπορεί να αποφέρει ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα.

# Καταθλιπτική ψευδοάνοια

- Εκφράζει ουσιαστικά καταθλιπτική διαταραχή που προσομοιάζει με ανοϊκή εικόνα γιατί προεξάρχουν συμπτώματα διαταραχής γνωστικών λειτουργιών όπως η μνήμη και η συγκέντρωση. Για να διαφοροποιηθεί η διάγνωση χρειάζεται η συμβολή του ψυχιάτρου αν και ορισμένα χαρακτηριστικά που **δείχνουν προς κατάθλιψη** και όχι άνοια είναι:
  - Ταχεία εμφάνιση και εξέλιξη συμπτωμάτων.
  - Μικρού βαθμού διαταραχή συγκέντρωσης.
  - Μικρή προσπάθεια για οτιδήποτε, την οποία όμως υπερτονίζουν ως ανικανότητα.
  - Αδιαφορία για προσανατολισμό στο χρόνο και χώρο.
  - Μείωση μνημονικής λειτουργίας τόσο για πρόσφατα όσο και παλιότερα γεγονότα. Εντοπισμένη αμνησία συχνή.
  - Έμφαση στα συμπτώματα π.χ. στο πρόβλημα μνήμης.
- Αντίθετα **προς άνοια προσανατολίζει** η αργή επιδείνωση των γνωστικών λειτουργιών, η προσπάθεια για απόκρυψή της από τους ηλικιωμένους αλλά και η προσπάθεια να συνεχίσουν να είναι λειτουργικοί, η δυσχέρεια στον προσανατολισμό, στην ομιλία, στη βραχυπρόθεσμη μνήμη

# Άγχος

- Το άγχος σε ηλικιωμένους συχνά δεν είναι το ίδιο εμφανές, όσο σε νεότερους, ενώ δεν έχει γίνει προσαρμογή των κριτηρίων DSM IV ειδικά για τους ηλικιωμένους.
- Το άγχος σωματοποιείται συχνά με ενοχλήσεις στην καρδιά, το γαστρεντερικό κ.ά.

# Άγχος

- Το γηριατρικό άγχος αναφέρεται σε αγχώδεις διαταραχές μεταξύ των ηλικιωμένων. Το άγχος μεταξύ των ηλικιωμένων είναι παρόμοιο με αυτό του νεότερου πληθυσμού — το άτομο αισθάνεται ανησυχία, φόβο ή αμφιβολία ή αίσθημα επερχόμενου κακού.
- Ωστόσο, εμφανίζεται με μεγαλύτερη ένταση και συχνά, μαζί με άλλες σωματικές και ψυχικές ασθένειες.
- Το άγχος είναι συνηθισμένη κατάσταση μεταξύ των ηλικιωμένων, αλλά γενικά παραβλέπεται ως σημάδι γήρανσης.
- Η ύπαρξη κάποιας σωματικής ασθένειας (και ειδικά η απώλεια ακοής – κοινωνική απόσυρση) αυξάνει δραστικά τον κίνδυνο εμφάνισης γηριατρικού άγχους.

# Άγχος

Ορισμένα συμπτώματα είναι παρόμοια με εκείνα άλλων αγχωδών διαταραχών, όπως ένα αίσθημα τρόμου ή επικείμενης καταστροφής, πόνος στο στήθος και δύσπνοια. Μαζί με αυτά, μερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του γηριατρικού άγχους είναι:

- Συνεχής φόβος για την ευημερία της οικογένειάς τους – με αποτέλεσμα να κάνουν πολλαπλές τηλεφωνικές κλήσεις για τον έλεγχο του εντοπισμού των συγγενών τους
- Απροθυμία να συμμετοχής σε τακτικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα – λόγω του φόβου πτώσεως στο έδαφος και τραυματισμού.
- Οι ηλικιωμένοι πέφτουν συχνά λόγω μυϊκής αδυναμίας, σαρκοπενίας και έλλειψη βιταμίνης D
- Επίδειξη επιφυλακτικότητας προς άγνωστα άτομα που έχουν πρόσβαση στα σπίτια τους και άλλους αυξημένους φόβους όπως ο φόβος διάρρηξης
- Ο φόβος της εγκατάλειψης
- Υπερβολική ανησυχία για ασθένειες. Φόβος θανάτου
- Απώλεια μνήμης
- Απροθυμία να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους
- Αυξημένα επίπεδα άγχους μετά το θάνατο ενός συζύγου ή αγαπημένου προσώπου
- Παρατεταμένα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης

# Άγχος

- Οι ηλικιωμένοι με σωματικές ασθένειες όπως ο διαβήτης και η υπέρταση είναι πιο πιθανό να έχουν γηριατρικό άγχος. Η διάγνωση του άγχους είναι πιο δύσκολη σε ασθενείς με ήπια γνωσιακή εξασθένηση.
- Τα ηλικιωμένα άτομα με προχωρημένο καταρράκτη, ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδος, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια έχουν σε μεγάλη συχνότητα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψη.



# 6 Possible Reasons for Changes in Your Aging Parent's Behavior

# Aging- Behavior

- Behavior and personality changes sometimes naturally occur with age, although such changes are usually gradual and not much reason for concern. What can be concerning for family caregivers are changes of this nature that come on suddenly or worsen or ones that come and go for no apparent reason. Here are six possible things that can lead to behavioral changes in seniors and what can be done about each one.



# Medication Side Effects

- On average, seniors fill anywhere from 14 to 18 prescriptions a year. Certain medications, including ones for asthma and some antidepressants, may make users angry, impulsive, or restless. Other medications can cause behavioral or personality changes if they interact with other prescription or over-the-counter drugs.
- What to do: Check with your loved one's doctor to see if medications need to be adjusted or changed or if there are possible non-medicinal alternatives.

# Early Signs Of Dementia

- When most people hear the word “dementia,” they think of Alzheimer’s, which is progressive and not curable. However, there are many other types of dementia that can produce similar behavioral and personality changes, including some that are manageable, treatable, or even reversible.
- What to do: Have your aging loved one evaluated for dementia to either confirm or rule out this possibility. Caring for a senior loved one can be challenging for families who don’t have expertise or professional training in home care, but this challenge doesn’t have to be faced alone.

# Vision Changes

- Untreated cataracts and other vision-related issues common in older adults may affect personality and behavior due to changes in visual perception. More serious eye conditions may cause visual hallucinations that make seniors react oddly. You or your loved one might even jump to the conclusion that it's dementia or senility.
- What to do: Have your loved one's vision checked to determine if there's an eye-related issue that can be managed or treated.

# Hearing Problems

- An inability to fully hear what's being said can cause seniors to behave differently. If your loved one is purposely hiding hearing difficulties out of embarrassment, his or her personality could gradually change as well, especially if he or she becomes socially withdrawn or defensive when asked about his or her hearing.
- What to do: Direct your loved one to an audiologist or other hearing specialist so thorough testing can be done. The good news is many hearing issues can be managed well with customized hearing aids.

# Depression & Other Mental Health Issues

- Depression is just one type of mental illness that can contribute to behavioral and personality changes in older adults. Depression, stress, and anxiety may also worsen if your loved one has lost a spouse or close friend or has become depressed about his or her health situation and other age-related changes affecting quality of life.
- What to do: There are many medications and therapies that can help seniors manage mental health conditions like depression. **Active support from family members and friends** can be helpful as well. At-home care agencies can be a great boon to seniors. With the help of the caregivers, your aging loved one can lead a happier and healthier life.

# Unresolved Concerns Or Fears

- Not all seniors are naturally open with their feelings, fears, worries, and concerns. Over time, keeping things bottled up inside could contribute to changes in behavior or personality. For example, your loved one might suddenly become guarded or accusatory if he or she believes increasing care needs may force him or her out of the family home, or he or she may act out because of financial stress.
- What to do: If you suspect your loved one is excessively worried or concerned about something, take time to talk to him or her. Do so **without judgment** and **work together** to come up with sensible and mutually acceptable solutions.
- Aging in place can present a few unique challenges for older adults. Some only require part-time assistance with exercise or meal preparation, while others are living with serious illnesses and benefit more significantly from receiving live-in care.



# Θυμωμένοι ηλικιωμένοι

- <https://www.gernaosallios.gr/2016/09/13/thymomeni-ilikiomeni-pia-einai-ta-vathitera-aitia/>

# Depression and older adults

- <https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults>

Brain atrophy in aging

# Neuroimaging in dementia

- <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-030-38490-6.pdf>

# Νευροαπεικόνιση στην άνοια

- <http://anoiahellas.gr/images/apeikonisi.pdf>