

Εφαρμοσμένα Θέματα Παθολογικού Γήρατος

Μάθημα 6: Κατάθλιψη και Άγχος

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

- Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία αποτελεί ένα σοβαρό και συχνά υποτιμημένο ζήτημα ψυχικής υγείας, με σημαντικές επιπτώσεις
 - στην ποιότητα ζωής,
 - τη σωματική υγεία και
 - τη λειτουργικότητα των ηλικιωμένων.
- Παρόλο που δεν αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης, συχνά παραμένει αδιάγνωστη ή υποθεραπευόμενη.

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

- 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

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

DSM 5

Έντονη θλίψη ή καταθλιπτική διάθεση (μπορεί να εμφανίζεται ως ευερεθιστότητα στους ηλικιωμένους)

Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης στις δραστηριότητες

Διαταραχές ύπνου (αϋπνία ή υπερυπνία)

Κόπωση και μειωμένη ενεργητικότητα

Διαταραχές στην όρεξη και το βάρος

Αίσθημα αναξιότητας ή υπερβολικής ενοχής

Δυσκολία στη συγκέντρωση και στη λήψη αποφάσεων

Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή διέγερση

Αυτοκτονικές σκέψεις ή αυτοκτονική συμπεριφορά

Β. Τα συμπτώματα προκαλούν κλινικά σημαντική δυσφορία ή έκπτωση στη λειτουργικότητα (κοινωνική, επαγγελματική ή σε άλλους τομείς της ζωής του ατόμου).

Τα συμπτώματα δεν οφείλονται σε σωματική νόσο ή ουσίες (π.χ. φάρμακα, χρήση αλκοόλ/ναρκωτικών).

Η διαταραχή δεν εξηγείται καλύτερα από άλλη ψυχιατρική διαταραχή (π.χ. διπολική διαταραχή, σχιζοφρένεια).

Δεν υπάρχει ιστορικό μανιακών ή υπομανιακών επεισοδίων (διαφοροδιάγνωση από διπολική διαταραχή).

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

- Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης που χαρακτηρίζεται από επίμονα συναισθήματα θλίψης, απώλειας ενδιαφέροντος και μείωση της ενεργητικότητας.
- Στους ηλικιωμένους, μπορεί να εκδηλωθεί με άτυπα συμπτώματα, καθιστώντας τη διάγνωσή της πιο δύσκολη.

Καταθλιπτικά συμπτώματα

Καταθλιπτικά Συμπτώματα:

- Αναφέρονται στην παρουσία μεμονωμένων συμπτωμάτων κατάθλιψης
- Διάρκεια: Είναι παροδικά και μπορεί να εμφανιστούν λόγω προσωρινών στρεσογόνων παραγόντων
- Λειτουργικότητα: Το άτομο μπορεί να συνεχίζει τη φυσιολογική του ζωή, παρά την παρουσία των συμπτωμάτων.

Κατάθλιψη (Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή):

- Είναι μία κλινική διαταραχή που απαιτεί διάγνωση από ειδικό
- Περιλαμβάνει βασικά διαγνωστικά κριτήρια
- Σοβαρότητα: Τα συμπτώματα είναι πιο έντονα και διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Χρόνια Φύση: Χωρίς θεραπεία, η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει μήνες ή χρόνια.
- Λειτουργικότητα: Η καθημερινή ζωή του ατόμου επηρεάζεται σημαντικά.

Καταθλιπτικά συμπτώματα

Παράμετρος	Καταθλιπτικά Συμπτώματα	Κλινική Κατάθλιψη
Διάρκεια	Συνήθως παροδική	≥ 2 εβδομάδες
Ένταση	Ήπια έως μέτρια	Μέτρια έως σοβαρή
Αιτιολογία	Αντιδραστική, συχνά αναμενόμενη (π.χ. πένθος)	Μπορεί να είναι ενδογενής ή μη συνειδητά αιτιολογημένη
Λειτουργικότητα	Διατηρείται σχετικά	Σημαντικά επηρεασμένη
Ανάγκη θεραπείας	Όχι πάντα απαραίτητη	Συνήθως απαιτεί παρέμβαση (ψυχοθεραπεία ± φάρμακα)
Διαγνωστικά εργαλεία	Ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς (π.χ. PHQ-9, GDS)	Κλινική συνέντευξη + DSM-5 κριτήρια

Η σύγχυση μεταξύ των δύο εννοιών μπορεί να οδηγήσει:

- Σε υπερδιάγνωση και υπερσυνταγογράφηση αντικαταθλιπτικών.
- Σε υποτίμηση πραγματικών περιπτώσεων κατάθλιψης που χρήζουν παρέμβασης.

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

Signs and Symptoms of Depression In Older Adults

- Weight loss/geriatric anorexia
- Memory impairment
- Insomnia
- Slowed reaction times/psychomotor retardation
- Difficulty paying attention and focusing
- Somatic symptom disorder
- Change in functioning
- Refusal of care



Κλινική εκδήλωση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Συναισθηματικά Συμπτώματα

- Επίμονη θλίψη ή "κενό" στη διάθεση
- Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για δραστηριότητες που κάποτε προκαλούσαν απόλαυση
- Ευερεθιστότητα ή αίσθημα ανησυχίας
- Απώλεια ελπίδας ή αίσθημα απελπισίας
- Αίσθημα ενοχής, αναξιότητας ή ανικανότητας.

Κλινική εκδήλωση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Σωματικά Συμπτώματα

- Αλλαγές στον ύπνο: αϋπνία (ιδίως πρώιμη αφύπνιση) ή υπερυπνία
- Μεταβολές στην όρεξη: ανορεξία ή, σπανιότερα, υπερφαγία
- Ανεξήγητοι πόνοι και ενοχλήσεις, όπως πονοκέφαλοι, μυοσκελετικοί πόνοι ή γαστρεντερικά προβλήματα
- Μείωση ενεργητικότητας και κόπωση χωρίς προφανή αιτία

Κλινική εκδήλωση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Νοητικά Συμπτώματα

- Μειωμένη συγκέντρωση, δυσκολία λήψης αποφάσεων
- Μνήμη που φαίνεται εξασθενημένη – συχνά συγχέεται με πρώιμη άνοια (ψευδοάνοια)
- Επιβράδυνση σκέψης και ψυχοκινητικής δραστηριότητας

Συμπεριφορικές εκδηλώσεις

- Κοινωνική απόσυρση, απομόνωση από φίλους και οικογένεια
- Μείωση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής
- Αυξημένη εξάρτηση από άλλους ή, αντίθετα, έντονη άρνηση για βοήθεια

Κλινική εκδήλωση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Ειδικά Χαρακτηριστικά στην Τρίτη Ηλικία

- Συχνά, η κατάθλιψη συνυπάρχει με χρόνια νοσήματα, περιπλέκοντας τη διάγνωση
- Οι ηλικιωμένοι συχνά εκδηλώνουν την κατάθλιψη μέσω σωματικών συμπτωμάτων
- Η αντίδραση σε φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι διαφορετική λόγω φυσιολογικών αλλαγών, φαρμακευτικών αλληλεπιδράσεων και κοινωνικών παραγόντων.

Κλινική εκδήλωση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Αυτοκτονικός ιδεασμός

- Στους ηλικιωμένους, ο κίνδυνος αυτοκτονίας είναι σημαντικά αυξημένος, ιδιαίτερα στους άνδρες άνω των 75 ετών
- Εκδηλώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εκφράσεις απελπισίας, αναφορές ότι "η ζωή δεν αξίζει", αποχαιρετισμούς («αν είμαι ακόμη ζωντανός, θα έρθω») ή τακτοποίηση υποθέσεων

Η αυτοκτονία στην τρίτη ηλικία

Σε αντίθεση με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι η αυτοκτονία αφορά κυρίως τους νέους, οι άνθρωποι άνω των 65 ετών εμφανίζουν από τα υψηλότερα ποσοστά θανάτου από αυτοκτονία, με αυξημένες πιθανότητες ολοκληρωμένης πράξης.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2021), το **ποσοστό αυτοκτονιών** στους άνδρες άνω των 70 ετών είναι **υψηλότερο από οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα**.

Αυξημένα περιστατικά στις ΗΠΑ σε σχέση με Ευρώπη. Όμως και στην Ευρώπη τα ποσοστά είναι αυξημένα (σε σχέση με άλλες ηλικίες), ιδίως σε χώρες με υψηλό ποσοστό μοναχικών ηλικιωμένων και περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Αυξημένος κίνδυνος για τους υπερηλίκους, κυρίως τους λευκούς άνδρες

Η αυτοκτονία στην τρίτη ηλικία

Χαρακτηριστικά

- Χαμηλότερη έκφραση ιδεασμού: Οι ηλικιωμένοι συχνά δεν εκφράζουν λεκτικά την πρόθεσή τους, καθιστώντας την αναγνώριση δύσκολη
- Μεθοδικότητα: Οι απόπειρες είναι πιο θανατηφόρες σε σύγκριση με νεότερους – λιγότερες αλλά πιο αποτελεσματικές.
- Συχνές “παθητικές” μορφές: Άρνηση τροφής, φαρμάκων, απομόνωση (έμμεσες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές)
- Ενισχύεται από τις απώλειες ή από χρόνιες, ανίατες ασθένειες που οδηγούν σε απελπισία, γνωστικές διαταραχές και κοινωνική απομόνωση

Η αυτοκτονία στην τρίτη ηλικία

Δύο κύριοι τύποι γεγονότων οδηγούν στην αυτοκτονία στην ύστερη ζωή:

- Οι απώλειες και η ανεπιτυχής διαχείρισή τους
- Οι χρόνιες και ανίατες ασθένειες που περιορίζουν σοβαρά τη σωματική λειτουργία ή προκαλούν έντονο πόνο
- Οι πιθανότητες αυτοκτονία αυξάνονται παραπάνω όταν ένα άτομο με τα παραπάνω χαρακτηριστικά απομονωθεί κοινωνικά

Πρόληψη και αποτελεσματική αντιμετώπιση:

- Προειδοποιητικά σημάδια: μελαγχολία, έμμεσες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές
- Βοήθεια στη διαχείριση της απώλειας
- Παρακολούθηση- συστηματικός έλεγχος, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, επισκέψεις στο σπίτι, κλήσεις από «φιλαράκια»
- Ψυχοθεραπευτική στήριξη (CBT, IPT), ειδικά προγράμματα για ηλικιωμένους.

Βιολογική βάση κατάθλιψης

Η κατάθλιψη σχετίζεται με δυσλειτουργία βασικών νευροδιαβιβαστικών συστημάτων, κυρίως:

Σεροτονίνη: Μείωση της σύνθεσης και απελευθέρωσης, ειδικά στον ιππόκαμπο και στον προμετωπιαίο φλοιό

Ντοπαμίνη: Η μείωση της ντοπαμινεργικής δραστηριότητας σχετίζεται με ανηδονία, απάθεια και ελάττωση κινητοποίησης

Νοραδρεναλίνη (NA): Σχετίζεται με γνωστική επιβράδυνση, κόπωση και έλλειψη συγκέντρωσης

Σημείωση: Σε μεγαλύτερη ηλικία, η φυσιολογική μείωση των επιπέδων νευροδιαβιβαστών επιτείνει το πρόβλημα, κάνοντάς τα άτομα πιο ευάλωτα σε καταθλιπτικές διαταραχές

Βιολογική βάση κατάθλιψης

Δυσλειτουργία Υποθαλάμου-Υπόφυσης-Επινεφριδίων (Άξονας HPA)

Οι ηλικιωμένοι με κατάθλιψη εμφανίζουν υπερλειτουργία του άξονα HPA, με αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, που έχει νευροτοξική δράση στον ιππόκαμπο

Η υπερκορτιζολαιμία σχετίζεται με:

- Ελάττωση νευρογένεσης.
- Ατροφία του ιππόκαμπου (που παρατηρείται συχνά και στην κατάθλιψη)
- Επιδείνωση γνωστικών λειτουργιών.

Βιολογική βάση κατάθλιψης

Υψηλά επίπεδα φλεγμονωδών κυτοκινών (π.χ. IL-6, TNF-α, CRP) έχουν παρατηρηθεί σε ηλικιωμένους με κατάθλιψη

Ο μηχανισμός φαίνεται να περιλαμβάνει:

- Αλλαγή στη σύνθεση των νευροδιαβιβαστών
- Διαταραχή της νευροπλαστικότητας
- Επιτάχυνση της εγκεφαλικής γήρανσης

Βιολογική βάση κατάθλιψης – Αγγειακή Κατάθλιψη

Η αγγειακή κατάθλιψη είναι μια μορφή κατάθλιψης που συνδέεται με αγγειακές βλάβες του εγκεφάλου. Η σχέση αυτή εξετάζεται μέσω των νευροβιολογικών μηχανισμών που επηρεάζουν την εγκεφαλική ροή αίματος και τη λειτουργία του εγκεφάλου, και έχει βρει υποστήριξη από κλινικές μελέτες που δείχνουν ότι τα αγγειακά προβλήματα στον εγκέφαλο μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης.

Η αγγειακή κατάθλιψη είναι συνήθως συνδεδεμένη με υποκείμενα αγγειακά προβλήματα, όπως εγκεφαλικά επεισόδια (ιδιαίτερα μικρά ή υποκλινικά) ή χρόνια αγγειακή αθηρωμάτωση. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν να μειώσουν την επαρκή ροή αίματος σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη διάθεση και τη συναισθηματική ρύθμιση.

Η αγγειακή κατάθλιψη φαίνεται να είναι πιο συχνή σε άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση για καρδιοαγγειακές παθήσεις, ενώ η συνύπαρξη καρδιοαγγειακών προβλημάτων και κατάθλιψης συχνά οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας και επιδείνωσης της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Συχνότητα της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

- Ποικίλλει ανάλογα με παράγοντες όπως το φύλο, η κατάσταση της υγείας, οι συνθήκες διαβίωσης και οι μέθοδοι αξιολόγησης
- Φύλο:
 - Η κατάθλιψη είναι πιο συχνή στις ηλικιωμένες γυναίκες σε σχέση με τους ηλικιωμένους άνδρες, με διπλάσιο ποσοστό εμφάνισης στις περισσότερες μελέτες.
 - Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι άνδρες έχουν υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονίας, συχνά λόγω μη διάγνωσης ή μη θεραπείας της κατάθλιψης.
- Διαβίωση
 - Ηλικιωμένοι που ζουν στην κοινότητα: 1–5%.
 - Διαβίωση σε γηροκομείο, με σχετικά καλή υγεία: 10–20% των ηλικιωμένων που διαμένουν σε γηροκομεία.
 - Σε μονάδα φροντίδας με αυξημένη ανάγκη φροντίδας: 50% εμφανίζουν σημαντικά καταθλιπτικά συμπτώματα.

Συχνότητα της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

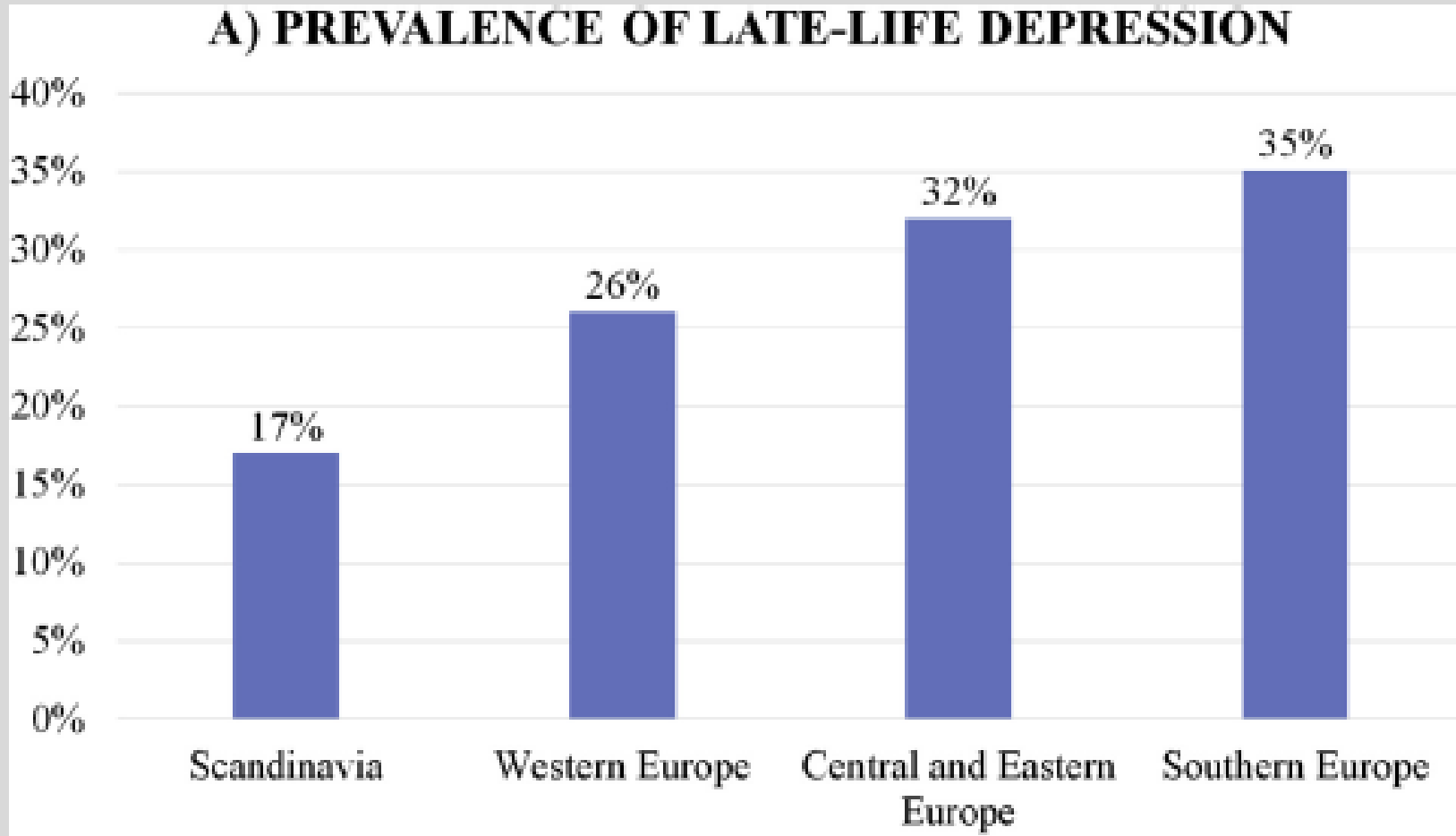
- Κατάσταση υγείας:
 - Η κατάθλιψη εμφανίζεται σε 10–30% των ηλικιωμένων που νοσηλεύονται λόγω σοβαρών ιατρικών παθήσεων.
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα: 20–30% έχουν κλινική κατάθλιψη.
 - Σακχαρώδης διαβήτης: 25–30% παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα.
 - Ασθενείς που έχουν επιβιώσει από εγκεφαλικό επεισόδιο: Έως 30–50% εμφανίζουν κατάθλιψη μετά το εγκεφαλικό.
 - Νόσος του Πάρκινσον: 40–50% των ασθενών
 - Ασθενείς με άνοια: 30-50% των ασθενών

Συχνότητα της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Comorbid Conditions with High Risk Depression

- Alcohol dependency/Substance abuse
- Cerebrovascular/neurodegenerative disease
- Cancer
- COPD
- Chronic pain
- CHF/CAD/MI
- DM/electrolyte imbalance
- Head trauma/ Orthostatic hypotension
- Abuse
- Schizophrenia

Συχνότητα της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία



Horackova K, Kopecek M, Machů V, et al. Prevalence of late-life depression and gap in mental health service use across European regions. *European Psychiatry*. 2019;57:19-25. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.12.002

Παράγοντες κινδύνου

- Συγκεκριμένοι επιβαρυντικοί παράγοντες:
 - 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

Παράγοντες κινδύνου

Σωματική εξασθένηση, χρόνιες ασθένειες

Αντιλαμβανόμενη κακή σωματική υγεία

Μεταφορά σε οίκο ευγηρία

Κοινωνική απομόνωση, μειωμένος προσωπικός έλεγχος

Οι γυναίκες προχωρημένης ηλικίας δεν είναι σε θέση να φροντίζουν τους άλλους

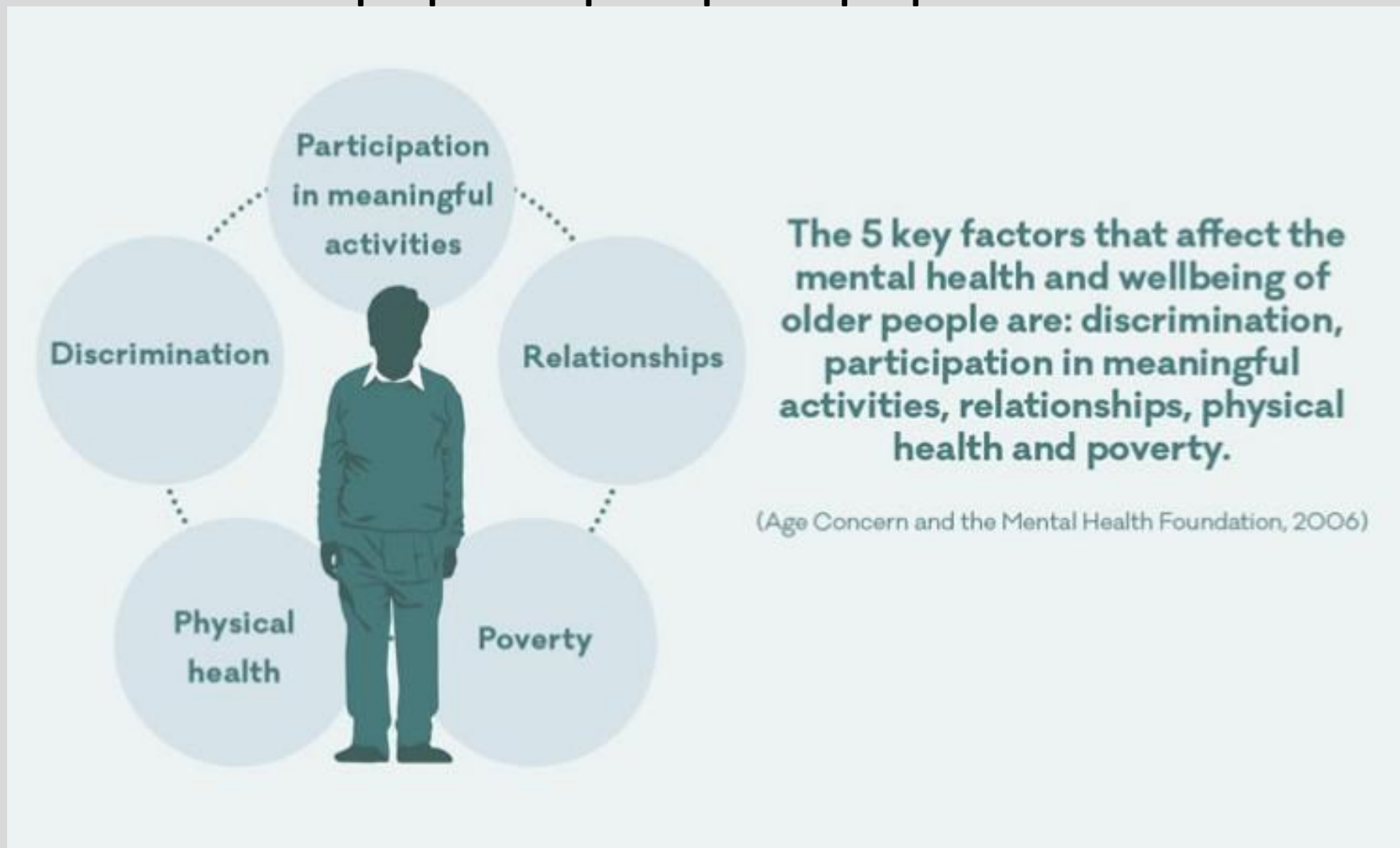
«Παραίτηση»: πυροδοτεί την ταχύτατη σωματική εξασθένηση

Παράγοντες κινδύνου

Risk Factors for Late Life Depression

- female sex, being single or divorced
- Recent bereavement
- Fear of death
- Role transition
- Frustration with memory loss
- stressful life events

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία



Μέθοδοι διάγνωσης της κατάθλιψης

- Μέθοδος αξιολόγησης κατάθλιψης
 - Διάγνωση από ψυχίατρο βάσει διαγνωστικών κριτηρίων
 - Απάντηση σε ερωτηματολόγια
 - Λήψη αντικαταθλιπτικής αγωγής

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

- Geriatric Depression Scale (GDS; validated) 15 item scale (≥ 5 points or positive responses is diagnostic)
- Cornell Scale for Depression in Dementia (scoring system: >12 means probable depression)
- Center for Epidemiologic Studies of Depression Scale (CES-D)

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είστε σε γενικές γραμμές ικανοποιημένοι από τη ζωή σας;	0	1
Έχετε εγκαταλείψει πολλές από τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά σας;	1	0
Θεωρείται ότι η ζωή σας είναι άδεια;	1	0
Αισθάνεστε συχνά ανία;	1	0
Έχετε ελπίδες για το μέλλον;	0	1
Βασανίζεσθε από σκέψεις που δεν μπορείτε να βγάλετε από το μυαλό σας;	1	0
Είστε τον περισσότερο καιρό σε καλή ψυχική διάθεση;	0	1
Φοβάσθε μήπως σας συμβεί από ώρα σε ώρα κάτι δυσάρεστο;	1	0
Αισθάνεσθε ευτυχισμένοι τον περισσότερο καιρό;	0	1
Αισθάνεσθε συχνά αναποφάσιμοι;	1	0
Σας συμβαίνει συχνά να είστε ανήσυχος και νευρικός;	1	0
Προτιμάτε να μένετε σπίτι από το να βγαίνετε έξω και να ασχολείστε με καινούρια πράγματα;	1	0
Σας απασχολεί συχνά το μέλλον;	1	0
Πιστεύετε ότι έχετε μεγαλύτερο πρόβλημα μνήμης από την πλειοψηφία των ανθρώπων;	1	0
Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστο να ζείτε στη σημερινή εποχή;	0	1
Αισθάνεσθε συχνά απογοητευμένοι και θλιμμένοι;	1	0
Βρίσκετε ότι η τωρινή σας κατάσταση είναι τόσο άσχημη που δεν αξίζει να τη ζει κανείς;	1	0
Υποφέρετε πολύ σκεπτόμενοι το παρελθόν;	1	0
Βρίσκετε ότι η ζωή είναι πολύ ενδιαφέρουσα;	0	1
Θεωρείτε δύσκολο το να αρχίσετε να ασχολείστε με καινούρια σχέδια;	1	0
Αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια;	0	1
Πιστεύετε ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων βρίσκεται σε καλύτερη κατάσταση από τη δική σας;	1	0
Σας συμβαίνει συχνά να ενοχλείστε για ασήμαντα πράγματα;	1	0
Έχετε συχνά τη διάθεση να κλάψετε;	1	0
Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε;	1	0
Σηκώνεστε με ευχαρίστηση το πρωί;	0	1
Προτιμάτε να αποφεύγετε τις κοινωνικές συναναστροφές;	1	0
Παίρνετε εύκολα αποφάσεις;	0	1
Έχετε καθαρή σκέψη όπως παλαιότερα;	0	1

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

1. Είστε ικανοποιημένος από τη ζωή σας;	ναι	OXI
2. Έχουν ατονήσει αρκετές από τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντα σας;	NAI	όχι
3. Αισθάνεστε ότι η ζωή σας είναι άδεια;	NAI	όχι
4. Συχνά νιώθετε ότι βαριέστε;	NAI	όχι
5. Έχετε καλή διάθεση τον περισσότερο καιρό;	ναι	OXI
6. Φοβάστε ότι κάτι κακό πρόκειται να σας συμβεί;	NAI	όχι
7. Αισθάνεστε ευτυχής τον περισσότερο καιρό;	ναι	OXI
8. Αισθάνεστε συχνά αβοήθητος;	NAI	όχι
9. Προτιμάτε να μένετε στο σπίτι, από το να βγαίνετε και να κάνετε καινούργια πράγματα;	NAI	όχι
10. Αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερα προβλήματα μνήμης από τους άλλους ανθρώπους;	NAI	όχι
11. Πιστεύεται ότι είναι υπέροχο να ζει κανείς;	ναι	OXI
12. Αισθάνεστε ότι δεν αξίζει να είστε στην κατάσταση που βρίσκεστε τώρα;	NAI	όχι
13. Αισθάνεστε γεμάτος ενέργεια;	ναι	OXI
14. Αισθάνεστε ότι η κατάσταση σας είναι χωρίς ελπίδα;	NAI	όχι
15. Αισθάνεστε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι καλύτερα από εσάς;	NAI	όχι

Μύθοι για την κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία

Μύθος: Η κατάθλιψη είναι φυσιολογικό κομμάτι της γήρανσης

- Πραγματικότητα: Αυτός είναι ένας από τους πιο επικίνδυνους μύθους.
- Αν και είναι αλήθεια ότι οι ηλικιωμένοι μπορεί να βιώσουν δυσκολίες ή πένθος λόγω της απώλειας αγαπημένων προσώπων ή της αλλαγής των συνθηκών ζωής, η κατάθλιψη δεν είναι κάτι που πρέπει να θεωρείται φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.
- Η κατάθλιψη είναι μια θεραπεύσιμη ψυχική διαταραχή και πρέπει να αντιμετωπιστεί σωστά.

Μύθοι για την κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία

Μύθος: Η κατάθλιψη είναι πάντα αποτέλεσμα σοβαρών προβλημάτων ή πόνων

- Πραγματικότητα: Η κατάθλιψη μπορεί να εκδηλωθεί ακόμα και χωρίς προφανείς λόγους, όπως σοβαρά προβλήματα υγείας ή απώλεια.
- Εσωτερικά αίτια της μπορεί να είναι γενετικοί, χημικοί ή περιβαλλοντικοί παράγοντες, και δεν είναι απαραίτητο να συνδέεται πάντα με εξωτερικές καταστάσεις.

Μύθοι για την κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία

Μύθος: Οι ηλικιωμένοι δεν έχουν διάθεση για να κάνουν ψυχοθεραπεία ή να πάρουν φάρμακα

- Πραγματικότητα: Αν και κάποιοι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι επιφυλακτικοί απέναντι στην ψυχική υγεία ή τα φάρμακα, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν ωφελούνται από τη θεραπεία.
- Η ψυχοθεραπεία, η φαρμακευτική αγωγή ή ο συνδυασμός και των δύο μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Μύθος: Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία είναι πιο δύσκολη να θεραπευτεί

- Πραγματικότητα: Αν και οι ηλικιωμένοι μπορεί να χρειάζονται διαφορετικές προσεγγίσεις στη θεραπεία λόγω άλλων προβλημάτων υγείας ή φαρμάκων που ήδη λαμβάνουν, η κατάθλιψη μπορεί να θεραπευτεί σε κάθε ηλικία.
- Η πρόωγη διάγνωση και η κατάλληλη θεραπεία είναι το κλειδί για τη βελτίωση της κατάστασης.

Μύθοι για την κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία

- **Μύθος: Η κατάθλιψη δεν επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων**

Πραγματικότητα: Αντίθετα, η κατάθλιψη μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, επηρεάζοντας τις κοινωνικές τους σχέσεις, τη σωματική τους υγεία και τη γενικότερη ευημερία τους.

- Όταν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση, αδυναμία να φροντίσουν τον εαυτό τους ή και σε αύξηση της νοσηρότητας.

Ψευδοάνοια

- Εμφάνιση: Συνήθως αιφνίδια (σε αντίθεση με τη σταδιακή εξέλιξη της άνοιας)
- Πρωτογενή συμπτώματα: Ελάττωση μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη προσοχή, επιβράδυνση σκέψης
- Συνοδά στοιχεία: Καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος, συναισθηματική επιπέδωση, άγχος
- Αυτοαναφορά: Οι ασθενείς τονίζουν τα ελλείμματά τους («δεν μπορώ να θυμηθώ τίποτα», «το μυαλό μου δεν δουλεύει»), αντίθετα με την άνοια, όπου συχνά υπάρχει άγνοια ελλειμμάτων (anosognosia)
- Συμμετοχή σε αξιολόγηση: Οι ασθενείς με ψευδοάνοια προσπαθούν, ενώ ασθενείς με άνοια δυσκολεύονται να συνεργαστούν
- Πορεία: Μετά από κατάλληλη θεραπεία της υποκείμενης κατάθλιψης, τα γνωστικά συμπτώματα υποχωρούν σε μεγάλο βαθμό

IS IT DEPRESSION OR DEMENTIA?

Depression Symptoms

Mental decline is relatively rapid

Know the correct time, date, and where you are

Difficulty concentrating

Language and motor skills are slow, but normal

Dementia Symptoms

Mental decline happens slowly

Be confused and disoriented, become lost in familiar locations

Difficulty with short-term memory

Writing, speaking, and motor skills are impaired

Ψευδοάνοια

- Ο όρος πρωτοεμφανίστηκε από τον Kiloh (1961), αναφερόμενος σε αναστρέψιμα γνωστικά ελλείμματα λόγω ψυχιατρικών διαταραχών
- Αν και δεν αποτελεί επίσημη διάγνωση στο DSM-5, αναγνωρίζεται ως διαφορετική διάγνωση στην "Major Neurocognitive Disorder vs. Depression-Related Cognitive Impairment«
- Η MRI συχνά δεν δείχνει εκτεταμένες νευροεκφυλιστικές αλλοιώσεις σε περιπτώσεις ψευδοάνοιας
- Νευροψυχολογικά τεστ μπορεί να δώσουν μέτρια σκορ, αλλά με μη τυπικό μοτίβο έκπτωσης
- Η χρήση ερωτηματολογίων για τη διάγνωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε συνδυασμό με τη γνωστική αξιολόγηση προσφέρει αυξημένη διαγνωστική ακρίβεια.

Άγχος

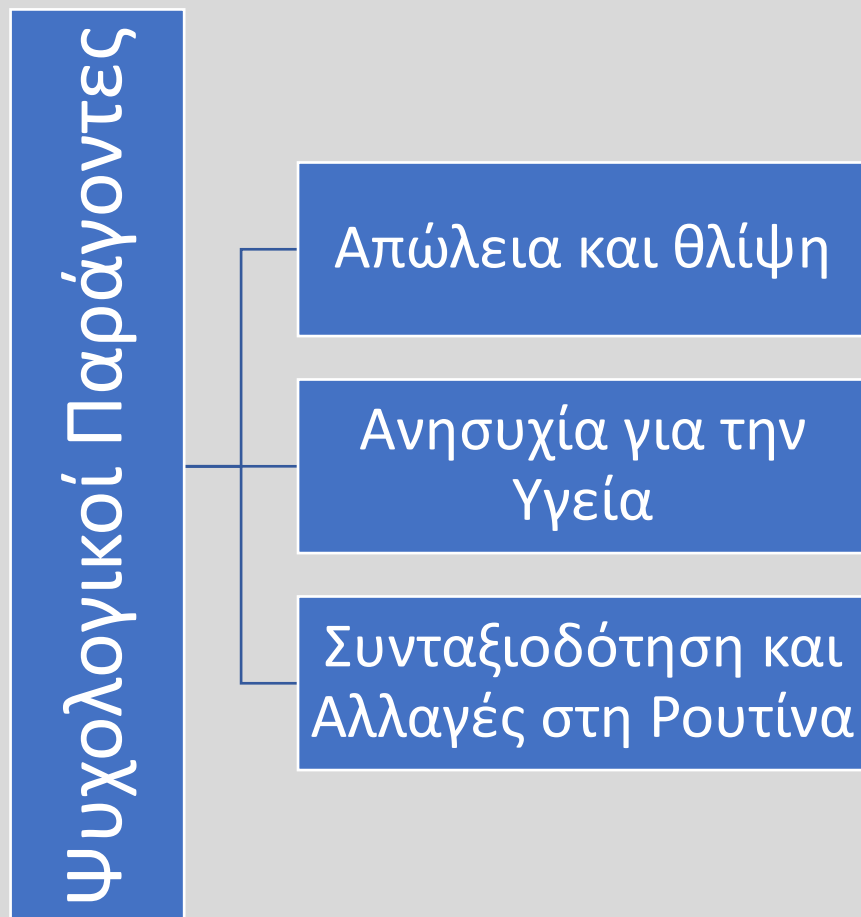
Άγχος στην Τρίτη ηλικία

- Οι διαταραχές άγχους είναι αρκετά συχνές στους ηλικιωμένους
- Εκτιμάται ότι περίπου το 10-15% των ηλικιωμένων πληθυσμών μπορεί να βιώνουν κάποια μορφή διαταραχής άγχους
- Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν
 - Γενικευμένη διαταραχή άγχους
 - Κοινωνικό άγχος
 - Διαταραχή πανικού
 - Φοβίες (όπως φόβος πτώσης ή φόβος για την υγεία)
 - Άγχος που σχετίζεται με την απώλεια αγαπημένων προσώπων ή τη συνταξιοδότηση

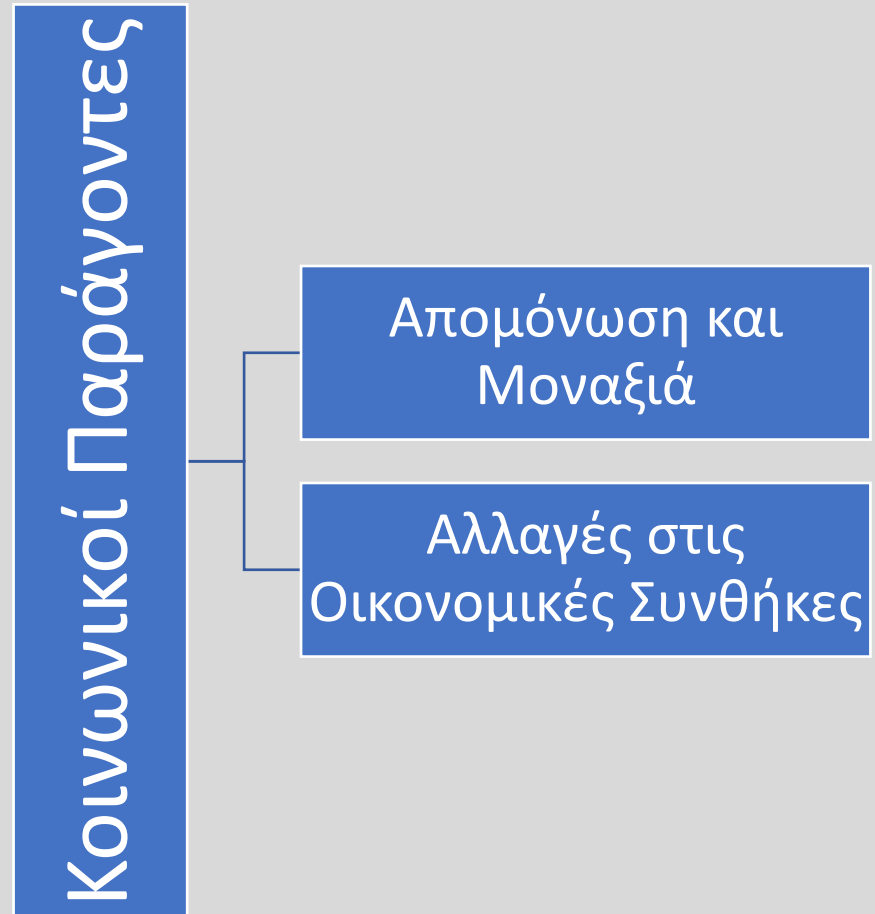
Over their lifetimes, approximately **15% of seniors over 65** will have some type of an anxiety disorder.



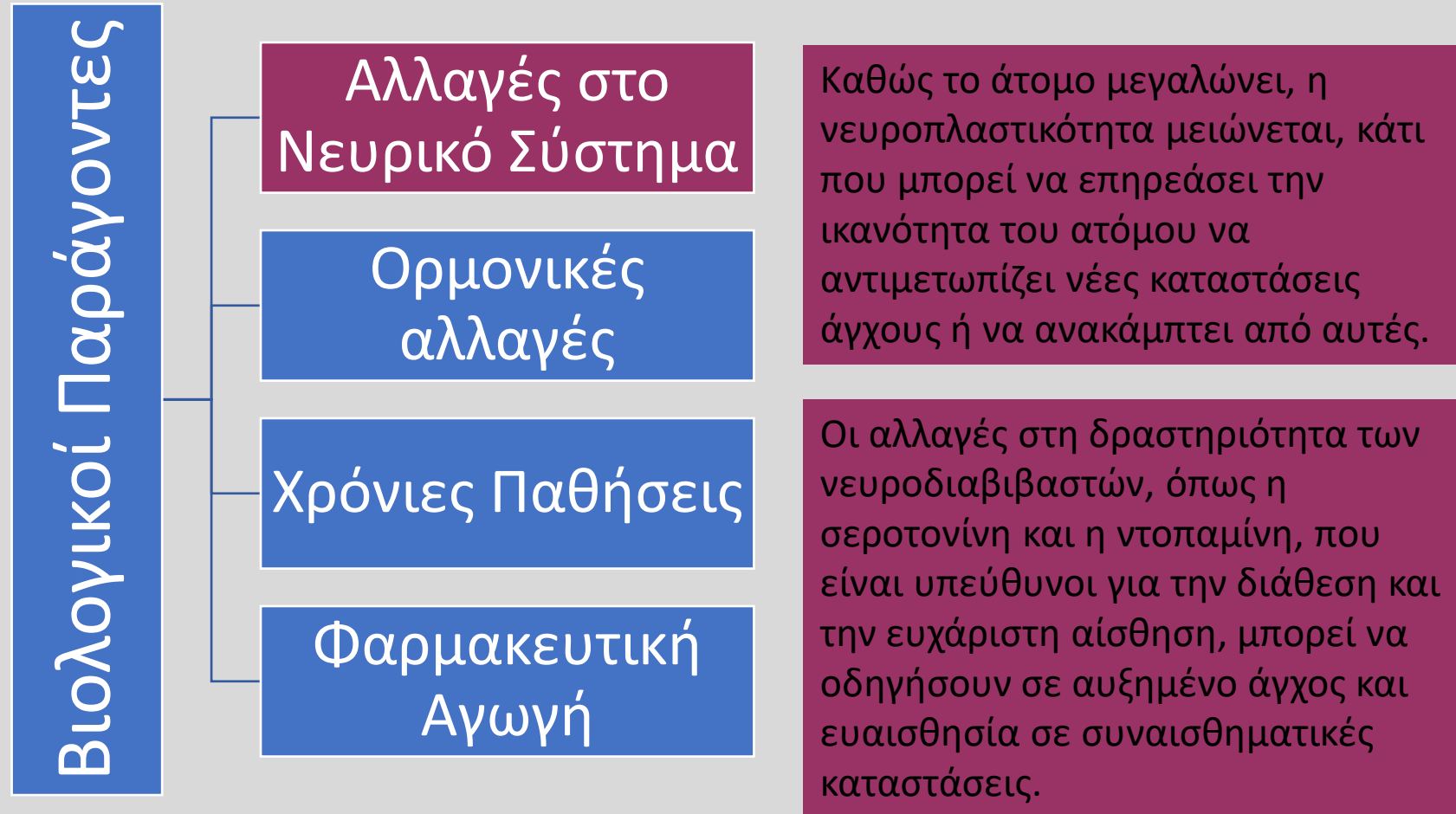
Άγχος στην Τρίτη ηλικία – Αιτίες



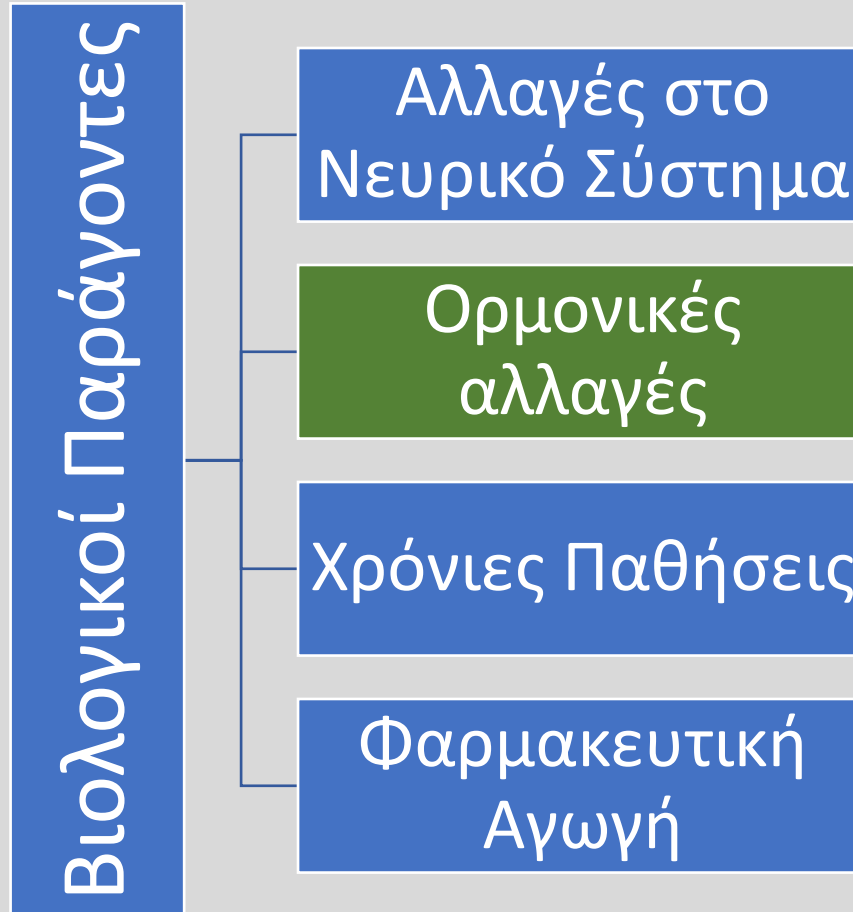
Άγχος στην Τρίτη ηλικία – Αιτίες



Άγχος στην Τρίτη ηλικία – Αιτίες



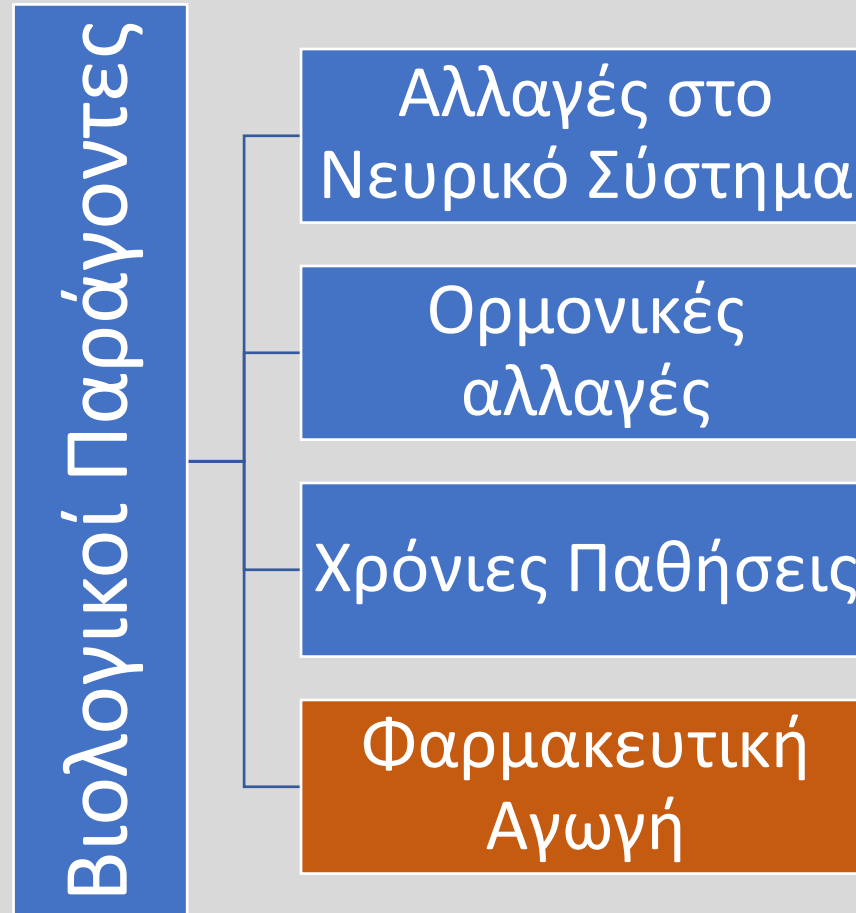
Άγχος στην Τρίτη ηλικία – Αιτίες



Αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης: Η κορτιζόλη είναι η ορμόνη του άγχους. Στους ηλικιωμένους, μπορεί να υπάρξει μια συνεχιζόμενη αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης, ακόμα και χωρίς εμφανή εξωτερικά άγχη.

Αυτό μπορεί να συμβεί λόγω αλλαγών στην αντίδραση του οργανισμού στο στρες και την αδυναμία αποκατάστασης του φυσιολογικού επιπέδου της κορτιζόλης μετά από στρεσογόνες καταστάσεις.

Άγχος στην Τρίτη ηλικία – Αιτίες



Πολλά φάρμακα που συνταγογραφούνται στους ηλικιωμένους για άλλες καταστάσεις μπορεί να έχουν παρενέργειες που περιλαμβάνουν αυξημένο άγχος ή αϋπνία

Άγχος στην Τρίτη ηλικία - Συμπτώματα

- Τα συμπτώματα των διαταραχών άγχους στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι διαφορετικά από ό,τι στους νεότερους, και συχνά περιλαμβάνουν:
 - Συναισθηματική ανησυχία ή υπερβολική ανησυχία για θέματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα.
 - Φυσικά συμπτώματα άγχους, όπως μυϊκή ένταση, ζάλη, αυξημένος καρδιακός ρυθμός ή δυσκολία στην αναπνοή.
 - Κοινωνική αποφυγή ή απομόνωση.
 - Δυσκολία συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων λόγω άγχους.

Άγχος στην Τρίτη ηλικία - Συμπτώματα

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
- Απροθυμία να συμμετοχής σε τακτικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα λόγω του φόβου πτώσεως στο έδαφος και τραυματισμού
- 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

Προκλήσεις στη διάγνωση του άγχους

Συμπτώματα που επικαλύπτονται με άλλες καταστάσεις: Τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να επικαλύπτονται με συμπτώματα άλλων ψυχικών καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη, η άνοια ή τα σωματικά προβλήματα υγείας, κάτι που δυσκολεύει τη σωστή διάγνωση.

Παρερμηνεία Συμπτωμάτων: Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους (όπως πόνος στο στήθος, δύσπνοια ή ζάλη) μπορεί να αποδοθούν λανθασμένα σε καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα.

Πολιτισμικά και Γενεαλογικά Εμπόδια: Οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι λιγότερο πρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια για ψυχικές καταστάσεις λόγω του στίγματος, των πολιτισμικών αντιλήψεων για την ψυχική υγεία ή της έλλειψης κατανόησης για τα σημεία και τα συμπτώματα του άγχους

Αντιμετώπιση του άγχους

