

Будьте осторожны. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

Достаточно отдыхайте.

Чаще улыбайтесь. Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. **Хвалите себя.** Положительные отзывы в свой адрес стимулируют выработку гормона кортизола, отвечающего за нейтрализацию стресса.

Профилактические меры при депрессии должны быть направлены на укрепление нервной системы. Следует отметить и то, что после первого перенесенного депрессивного приступа риск повторного возникновения депрессии составляет около 50-70%.

Укрепление нервной системы же, в свою очередь, предполагает ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек (алкоголя, наркотических препаратов и др.) Улучшению обменных процессов и укреплению нервной системы в значительной мере способствуют занятия физической культурой и спортом. Кроме этого, важную роль в профилактике депрессии имеет психологический настрой: человек должен обладать любимым делом, интересами и увлечениями. Это поможет избежать погружения в негативные мысли. Следует избегать стрессовых факторов, не

допускать чрезмерных умственных и физических нагрузок. Большое значение имеет и устранение заболеваний, провоцирующих возникновение и развитие депрессии.

Психологи считают, что лучшее средство от депрессии – это позитивные эмоции. Поэтому в профилактике психических расстройств важно уделять внимание получению позитивных и радостных эмоций.

Психолог социально -
реабилитационного отделения
Наталья Анатольевна Василевич

с. Тасеево, ул. Мичурина, 7
каб. 2-09
тел. 2-15-49

Краевое государственное бюджетное
учреждение

«Комплексный центр социального
обслуживания населения «Тасеевский»

Социально-реабилитационное
отделение для граждан пожилого
возраста, инвалидов, и детей с
ограниченными возможностями



Профилактика депрессии у
пожилых людей

Как предупредить депрессию пожилого возраста?

Только уют и тепло родного дома помогут пожилому человеку преодолеть болезнь. Внимание всей семьи и опека, слова благодарности и похвала за помощь в ведении хозяйства бесценны при лечении этого тяжкого недуга. Пациент должен постоянно чувствовать заботу и поддержку взрослых детей и внуков, свою важность и необходимость для дорогих ему людей. Старость может быть радостным периодом в жизни человека, если он видит свою значимость, ощущает любовь со стороны родственников.

Пожилые люди нуждаются в постоянном поощрении. Нет ничего теплее, чем подобные слова: «Вы сегодня сделали сложную зарядку!», «Какая красивая вышивка!», «Можно я посижу рядом и посмотрю?», «Как к лицу тебе эта кофточка, ты помолодела лет на 10!». Очень благотворно действует на пациентов искренний интерес к их прошлому. Вы откроете много удивительных фактов из истории своей семьи. Попросите рассказать пожилого человека о его родственниках, детстве, местах, где он жил в юности, о прошлой работе, интересах. Вы будете поражены, какой удивительный, героический и в то же время скромный

человек живет в соседней квартире. Ваш восхищенный взгляд, проявленный интерес способны сотворить чудо. Очень хорошо вместе рассматривать старые фотографии мест, где человек родился, жил, трудился, особенно те, на которых он изображен в силе, при исполнении социально значимой работы. Это всегда способствует повышению самоуважения. При этом пожилые люди обязательно должны чувствовать вашу заинтересованность.

Профилактика стресса и депрессии

Методы снятия стресса разнообразны, прибегая к некоторым из них можно улучшить свое самочувствие и настроение.

Витаминотерапия: стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употреблять в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

Если у вас бессонница - проветрите комнату ночью, ограничьте потребление кофеина и не принимайте пищу перед сном.

Ароматерапия: успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

Задумчивая беседа, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее.

Экстрим в борьбе с плохим настроением. Еще один из эффективных способов снятия стресса - подвергнуть организм новому виду стресса. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглокалывания.

Займитесь спортом. Борьбась со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Возможно, это будет плавание или ходьба на лыжах. **Древнейшая система - йога.** При помощи йоги можно расслабиться, разогреться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.