



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**



TUDOMÁNY GYŐRBE MINDENKINEK

KÖSZÖNTJÜK HALLGATÓINKAT!

Önök Dr. Mayer László:
A lelki egészség megőrzésének esélyei idős korban
előadását hallhatják!

 **KISALFÖLD**
A CSALÁD NAPILAPJA
szervezésében

 **SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT
társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

2010. április 21.



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSÉG**

Melankólia
Levertség
Lehangoltság
Szomorúság
Nyomott hangulat
Depresszió



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG



Dürer: Melankólia (1514)

3 Dr. Mayer László: A lelki egészség megőrzésének esélyei idős korban

2010. április 21.



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Miért fontos a depresszióról beszélni?

- Gyakran előfordul
- Gyakran visszatérő
- Minden életkorban súlyos probléma
- Tévhitek, előítéletek
- A tünetek többnyire könnyen felismerhetők (mégsem gondolunk betegségre!)
- Jól kezelhető



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A depresszió előfordulási gyakorisága

- Depressziós tünetekről a lakosság 25 százaléka számol be
- A felnőtt populáció 15 százaléka élete során átél legalább egy kezelést igénylő depressziót
- A depresszióban szenvedők 20 százaléka öngyilkossággal fejezi be életét
- Az idős populációban a funkcióromlást okozó depressziós tünetek aránya 15 százalék



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Az időskori depresszió jelentősége

- Gyakorisága egyre növekszik
- Gyakran nem típusos formában jelentkezik
- Későn kerül felismerésre, kezelésre
- Negatív attitűdök, tévhitek nehezítik a felismerést
- A kezeletlen depresszió súlyos szövődeményekkel járhat



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A depresszió háttértényezői

- Genetikai – biológiai
- Pszichológiai
- Szociális



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében

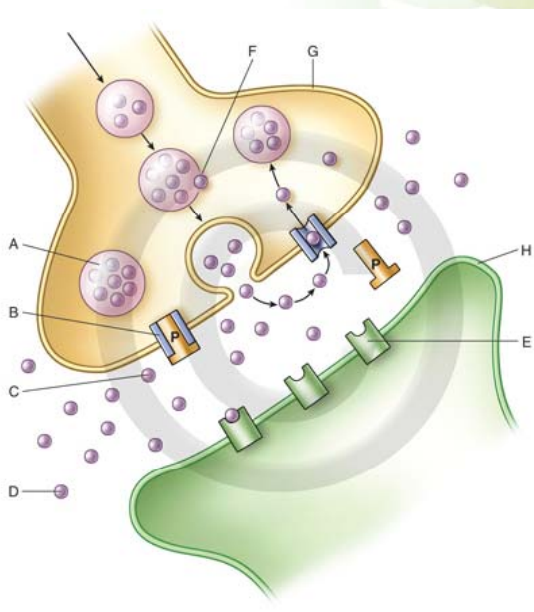


SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSÉGI KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Kémiai ingerületátvivő anyagok



- Dopamin
- Noradrenalin
- Szerotonin



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Az időskori depresszió rizikófaktora

- Női nem
- Előző depresszió
- Testi betegségek
- Negatív életesemények
- Izoláció
- Életcélok hiánya
- Alacsony jövedelem



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A depresszió megjelenési formái

- Depressziós tünetek
- Depressziós tünetegyüttes
- Depresszió beteg
- Major depressziós epizód



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSÉG

Juhász Gyula: Melankólia

Mint a bűvös vesszőt veszített varázsló,
Úgy révedek szét a tarlott világon,
Rossz álmom kútjából az égre nézek,
A részvétlen és hűvös csillagokra.
Megborzadok magánytól, messzeségtől,
Magamtól s állok a múltás szelében:
A rémülettől nem tudok beszélni
S a félelemtől nem bírok dacolni.

A megrontó kivette szívemet
S egy könnyes, véres követ tett helyébe.
A kezem nyújtom kapkodón, hiába
A mindörökre elment kedv után,
S úgy búcsúzom mindennap a világtól,
Hogy, jaj, holnap megint ráébredek még,
Reménytelenség lett a végtelenség.



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

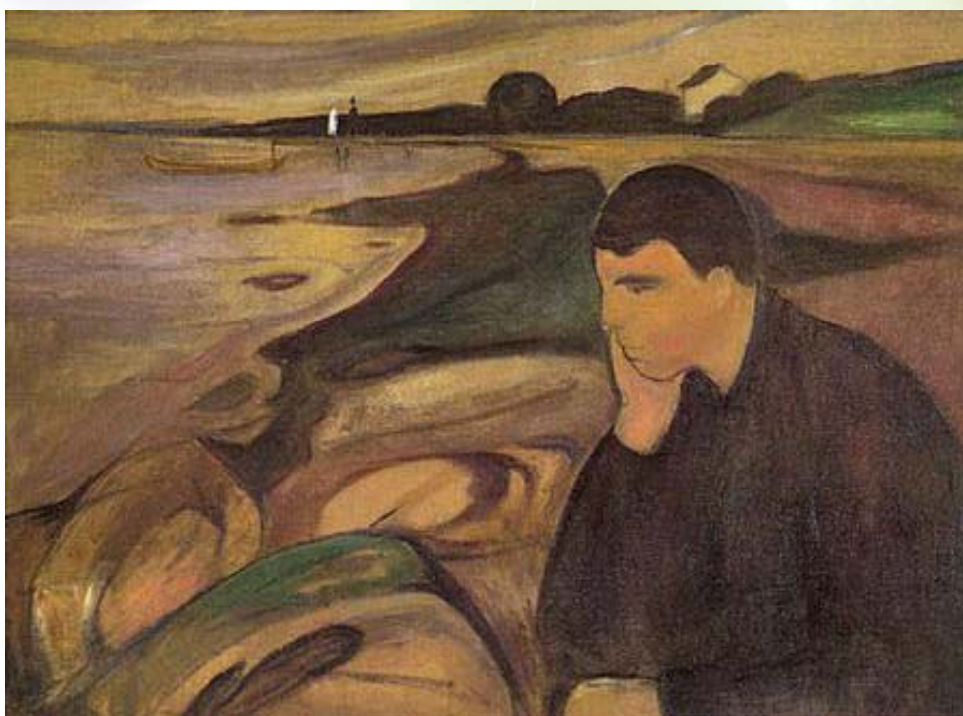
szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**



**Munch:
Melankólia**

12 Dr. Mayer László: A lelki egészség megőrzésének esélyei idős korban

2010. április 21.



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

A depresszió tünetei

- Tartós szomorúság, levert hangulat.
- Az érdeklődés és az öröm jelentős csökkenése.
- Jelentős súlycsökkenése vagy testsúlygyarapodás.
- Krónikus alvászavar vagy megnövekedett alvásigény.
- Motoros nyugtalanság, vagy lelassult mozgás, görnyedt testtartás, gátoltság.
- Fáradtság, erőtlenység, levertség.
- Értéktelenség érzése, önvádolás, bűntudat.
- Csökkent gondolkodási és összpontosítási vagy képesség.
- A halál gondolatával, vagy öngyilkossági tervekkel való foglalkozás.

**NYUGDÍJAS
EGYETEM**
Az Univerzum keletkezése

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
IRYÁN
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSÉGI KÖZPONT

társ szervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG



Charles Le Brun: A szenvedélyek kifejezéséről (1668)

**NYUGDÍJAS
EGYETEM**
Az Univerzum keletkezése

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



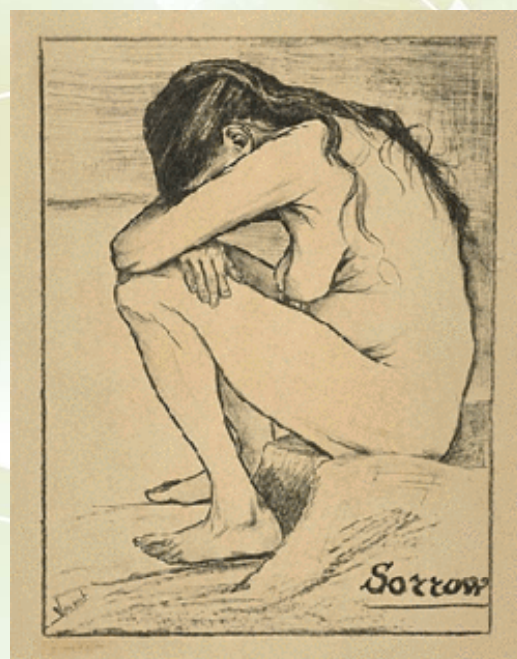
SZÉCHENYI
IRYAS
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZÖSSÉG

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG



Domenico Fetti: Melankólia



Van Gogh: A bánat (1882)



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

Ady Endre: Kocsi-út az éjszakában (részlet)

Milyen csonka ma a Hold,
Az éj milyen sivatag, néma,
Milyen szomorú vagyok én ma,
Milyen csonka ma a Hold.

Minden Egész eltörött,
Minden láng csak részekben lobban,
Minden szerelem darabokban,
Minden Egész eltörött.



Caspar David Friedrich: Holdfelkelte a tengerénél



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

Kosztolányi Dezső: Daltalan fa

Rég elröpült már kisfiam kacaja,
állok magam.
A múltba nézek és előre, várom,
mi hátra van.
Örömtelenség, hó és csend
köröttem,
határtalan.
Olyan vagyok, mint téli fa az erdőn,
madártalan.



Caspar David Friedrich: Vándor a ködtenger felett



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSÉG**

Időskori jellegzetességek a tüneti képben

- Atípusos jelleg
- Kognitív zavar (figyelem-, koncentráció-, memóriakárosodás)
- Gondolkodás zavar (pl. döntésképtelenség)
- Testi panaszok (pl. fájdalom)
- Inaktivitás, energiahiány, fáradtság, alvászavar
- Komorbid szorongásos tünetek
- Komorbid testi betegség
- Magas öngyilkossági rizikója
- Nem hangoztat öngyilkossági szándékot!



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Az időskori alvás jellemzői

- Csökkent alvathatékonyság
- Az éjszakai ébredések száma megnövekszik
- Az elalvás ideje megnyúlik
- Gyakori nappali elalvások
- Korai ébredés, korábbi lefekvés

- Az idősek 16%-a álmatlanságban szenved
- Az alvászavar a későbbi depresszió legfontosabb előjele



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Figyelemfelkeltő jelek a depresszió betegségére

- Jellegzetesen reggeli rossz állapotok
- Külvilág iránti érdeklődés csökkenése
- Tehetetlenség, semmittevés érzése
- Örömképtelenség érzése
- Döntésképtelenség
- Értéktelenség, bűntudat érzése
- Indokolatlannak látszó félelmek
- Új feladatok megszervezése gondot jelent
- Jelentős súlycsökkenés



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZSÉG

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

A depresszió formái

- Egypólusú depresszió
- Kétpólusú depresszió
 - Kétpólusú I.
 - Kétpólusú II.
- Disztímia
- Ciklotímia
- Téli depresszió
- Melankóliás depresszió



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében

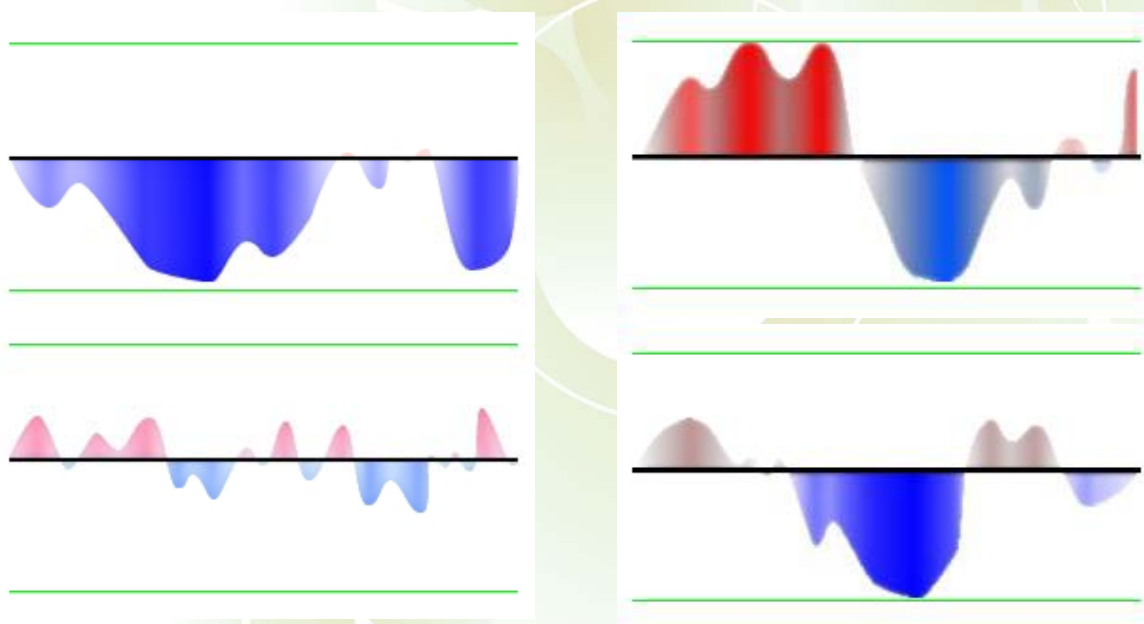


SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A depresszió lefolyása





NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A mániás fázis tünetei

- Túláradó jókedv, túlzott önbizalom
- Csökkent alvásszükséglet
- Túlzott ingerlékenység
- Fokozott aktivitás
- Felgyorsult gondolkodás és beszédtempó
- Gyenge ítélőképesség
- Vakmerőség, költekezés
- Felelőtlen döntések
- Gátlástalan szexuális kalandok



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A kétpólusú betegség a művészvilágban

- **Ady**, *Juhász Gyula*, Nagy László, Petőfi
- Bartók, **Beethoven**, Schumann
- *Van Gogh*



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
NYUGDÍJAS
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZÖSSÉG

társ szervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

Ady Endre: Sorsunk (részlet)

Van az életben egy-egy pillanat,
Erősnek hisszük szerfelett magunkat.
Lelkünk repül, száll, magával ragad,
Bús aggodalmak mindhiába húznak.
Csalóka álmok léghajóján
A vihar szépen fellegekbe tüntet,
Míg lenn a földön kárörvendő,
Gúnyos kacajjal röhögnek bennünket.



Van az életben egy-egy pillanat,
Hogy nem várunk már semmit a világtól,
Leroskadunk bánat terhe alatt,
Szívünk mindenkit megátkozva vádol.



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

A depresszió kezelése

Komplex bio-pszicho-szociális terápia

- **Gyógyszeres terápia**
 - Szerotonerg szerek (SSRI)
 - Szerotonerg-noradrenerg szerek (SNRI)
- **Pszichoterápia**
 - Támogató-, kognitív-, dinamikus-, családterápia
- **Egyéb lehetőségek**
 - Fázis-megelőző szerek, alvásmegvonás, fényterápia, ECT



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

A komorbiditás kezelése

- **Szorongás**
Nagypotenciálú benzodiazepinek (alprazolam, clonazepam)
(Barbituratok, Andaxin kerülendő)
- **Álmatlanság**
Modern, nem benzodiazepin szerek (zopiclone, zolpidem)
- **Testi betegségek kezelése**



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

A megelőzés lehetőségei

- Rizikócsoportok szűrése
- Veszteségek, krízishelyzetek megoldása
- Megszokott környezet, kialakított aktivitás, testmozgás
- A hasznosságtudat megőrzése
- A betegség első tüneteinek felismerése
- Súlyosbodás, szövődmények megelőzése
- Testi betegségek megelőzése, hatékony kezelése
- Gyógyszer-mellékhatások figyelemmel kísérése



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**

Az ideális zenék

- Depresszió ellen: Barokk zenék
Vivaldi: Négy évszak, Bach: I. brandenburgi verseny,
Beethoven: VIII. szimfónia
- Álmatlanság ellen: Szimfóniák lassú tétélei, Bach
csembalódarabjai
Schumann: Álmodozás, Gershwin: Nyáridőben



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**



30 Dr. Mayer László: A lelki egészség megőrzésének esélyei idős korban

2010. április 21.



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



**SZÉCHENYI
EGYETEM**
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

**PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG**



31 Dr. Mayer László: A lelki egészség megőrzésének esélyei idős korban

2010. április 21.



NYUGDÍJAS
EGYETEM

KISALFÖLD
A CSALÁD NAPILAPJA

szervezésében



SZÉCHENYI
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZKÖZMŰ

társzervezésével

PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSEG

Találkozunk következő előadásunkon

- Szegedi András
**„Jogos” kérdések: polgárjogi ismeretek
időseknek**
2010. május 5. - 16:30–17:30-kor



**NYUGDÍJAS
EGYETEM**

TUDOMÁNY GYŐRBEN MINDENKINEK

KÖSZÖNJÜK MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!

A program szervezői, támogatói:


szervezésében


Nemzeti tudományügyi Egyetem
APOLGÓI CSOPORTJÁNAK


TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT
társszervezésével


PANNON
NYUGDÍJAS
SZÖVETSÉG