



[Auf Siegel und Impressum achten! >](#)
[< Sicher auf der Straße](#)

Altersdepression

Was Sie tun können



Altersdepressionen sind oft nicht leicht zu diagnostizieren

© NiDerLander, fotolia

Negative Ereignisse wie z. B. der Tod von Angehörigen, der Verlust der vertrauten Wohnumgebung durch einen Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim, die nachlassende körperliche Gesundheit, mangelnde Bewegungsfreiheit und zunehmende Vereinsamung können bei älteren Menschen zu Depressionen führen. Wir geben Ihnen nützliche Tipps zur Erkennung von und zum Umgang mit Depressionen. Von vielen Menschen in unserer Gesellschaft wird eine niedergedrückte Stimmung und Zurückgezogenheit bei älteren Menschen fälschlicherweise als normal angesehen. Eine Altersdepression zu erkennen, ist auch für einen Arzt nicht leicht. Meistens suchen ihn die Patienten wegen anderer Symptome auf, z. B. wegen Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder auch Unruhe und Gewichtsverlust. Symptome, die man direkter erkennen kann, sind das Gefühl der Wertlosigkeit, häufiges Nachdenken über den Tod und Selbstmordgedanken. Manche ältere Menschen versuchen, diese Symptome durch regelmäßige Einnahme von betäubenden Tabletten oder alkoholischen Getränken zu verdrängen.




Was kann ich tun?

Gegen Altersdepressionen können unter ärztlicher Aufsicht verordnete Medikamente oder die Unterstützung durch Therapeuten helfen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Depressionen. Wenn es notwendig sein sollte, wird er

- ▶ behutsam mit Hilfe von Psychopharmaka zur Aufhellung Ihrer Stimmung beitragen.
- ▶ Erwarten Sie nicht den schnellen Erfolg: Die stimmungsaufhellende Wirkung setzt erst langsam ein. Nach dem Abklingen der Beschwerden muss die Depression oft mehrere Monate mit einer reduzierten Dosis weiter behandelt werden. Ansonsten kann es innerhalb kurzer Zeit zu einer erneuten Depression kommen, die dann noch schwieriger zu behandeln ist.
- ▶ Suchen Sie einen Therapeuten, der besonders erfahren mit den Lebensbedingungen älterer Menschen ist. Durch eine Handlungs- bzw. Verhaltenstherapie können beispielsweise Ängste abgebaut und schrittweise positive Verhaltensweisen eingeübt werden. Ein neues Selbstbewusstsein führt auch wieder zu besseren sozialen Kontakten.

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Hausnotruf kann Leben retten](#)
-  [Kaffeefahrten](#)
-  [Geistige und körperliche Fitness erhalten](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Senioren



Weniger Straftaten, mehr Sicherheit **Städtebauliche Kriminalprävention**

Dunkle Fußgängerunterführungen, kaum einsehbare Bushaltestellen oder...[\[mehr erfahren\]](#)



Bei der Auswahl elektrischer Fahrräder sind einige wichtige Punkte zu beachten **Pedelecs: Ein neues Fahrgefühl**

In den letzten Jahren sind Elektrofahrräder zum Verkaufsschlager...[\[mehr erfahren\]](#)



Was Sie bei der Beförderung von Menschen mit Handicap beachten sollten

Menschen im Rollstuhl sicher ans Ziel bringen

Mobilität gehört zu den zentralen Bedürfnissen unserer Gesellschaft....[\[mehr erfahren\]](#)



Zu viele Menschen ertrinken beim Schwimmen in Seen und Flüssen

Gefährliche Badegewässer

Vor allem in den Sommermonaten zieht es viele Menschen zum Sonnen,...[\[mehr erfahren\]](#)



Angebot in Bochum soll Handlungssicherheit verbessern

Straßenbahntraining für Senioren

„Viele ältere Menschen haben Angst, öffentliche Verkehrsmittel zu...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website. Einige von ihnen sind essenziell, während andere uns helfen, diese Website und Ihre Erfahrung zu verbessern.

Nur essentielle Cookies akzeptieren Alle akzeptieren