

Depressió



Què és?

Un estat d'ànim que es caracteritza per **sentiments permanents de tristesa, desesperació, pèrdua d'energia** i dificultat per suportar o afrontar la vida quotidiana normal.

Com es manifesta?

- ➔ Major **evitació social** i aïllament.
- ➔ **Manca de motivació** per realitzar activitats.
- ➔ Sentiments de **desesperança o inutilitat**, tristesa i fins i tot irritabilitat.

De vegades, es pot confondre amb altres símptomes de la malaltia d'Alzheimer, com l'apatia o el negativisme, fet que pot dificultar identificar-la.



Recomanacions

- ✓ **Reforçar el sentiment d'utilitat**, fomentant la seva participació activa en activitats o tasques de la llar.
- ✓ **Facilitar i fomentar la realització d'activitats plaents** que pugui dur a terme segons la seva capacitat cognitiva.
- ✓ Respectar i **donar espai a l'expressió de sentiments** i emocions, traslladant-li el nostre suport.
- ✓ Establir **rutines diàries** que incloguin activitats gratificants i significatives.
- ✓ Realitzar alguna **activitat física** que ajudi a incrementar la sensació de benestar.

A evitar

- ✗ **Restar importància als sentiments.**
- ✗ **Insistir que canviï d'estat d'ànim.**
- ✗ **Intentar animar amb frases com “Vinga anima't” o “No estiguis trist”.** L'estat d'ànim no canvia a voluntat.

Amb el suport de: