

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Опросник морального состояния

Опросник включает 17 вопросов, позволяющих оценить субъективную динамику морального состояния пожилого человека:

- в течение года у меня значительно ухудшилось состояние;
- не могу спать;
- у меня есть боязнь многих вещей;
- приходится расставаться со многими привычными вещами;
- у меня возникает много проблем;
- с трудом достигаю состояния моральной уравновешенности;
- мне становится все сложнее приспосабливаться к жизни с возрастом;
- у меня постоянное чувство одиночества;
- все сложнее приспосабливаться к новой жизни;
- Вы удовлетворены своим нынешним состоянием?;
- по мере увеличения возраста мое состояние все хуже, чем ожидал(а);
- я менее счастлив, чем в молодости;
- чувствуете ли Вы себя одиноким?;
- я могу встречаться с большим числом друзей и родственников;
- иногда посещает мысль, что так незачем жить;
- жить становится все тяжелее и тяжелее;
- у меня много причин для плохого настроения.

Параметры, характеризующие моральный статус пожилого человека оцениваются в баллах от 0 до 5. Общая сумма баллов позволяет оценить психологическое состояние пожилого человека, при этом, **чем выше сумма баллов, тем хуже моральное состояние**: менее 50 баллов – хорошее моральное состояние, от 51 до 67 – удовлетворительное и от 68 до 85 баллов – плохое психологическое состояние.

Для выявления наличия депрессии рекомендуется использовать Гериатрическую шкалу депрессии.

Ответы на вопросы, характеризующие моральный статус пожилого человека, оцениваются однозначно «да» или «нет». Затем определяется общая сумма баллов. 1 балл зачисляется за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7, 11, 13 и за ответ «да» на вопросы 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15.

Шкала депрессии

1	В целом, удовлетворены ли Вы своей жизнью?		НЕТ
2	Вы бросили большую часть своих занятий и интересов?	ДА	
3	Вы чувствуете, что Ваша жизнь пуста?	ДА	
4	Вам часто становится скучно?	ДА	
5	У вас хорошее настроение большую часть времени?		НЕТ
6	Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?	ДА	
7	Вы чувствуете себя счастливым большую часть времени?		НЕТ
8	Вы чувствуете себя беспомощным?	ДА	
9	Вы предпочитаете остаться дома, нежели выйти на улицу и заняться чем-нибудь новым?	ДА	
10	Считаете ли Вы, что Ваша память хуже, чем у других?	ДА	
11	Считаете ли Вы, что жить – это прекрасно?		НЕТ
12	Чувствуете ли Вы себя сейчас бесполезным?	ДА	
13	Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?		НЕТ
14	Ощущаете ли вы безнадежность той ситуации, в которой находитесь в настоящее время?	ДА	
15	Считаете ли Вы, что окружающие Вас люди живут более полноценной жизнью в сравнении с Вами?	ДА	
	Общий балл:		

Общая сумма баллов позволяет оценить наличие или отсутствие депрессии у пожилого человека: 0–4 – нет депрессии; ≥ 5 – вероятно наличие депрессии.

Советы по ведению людей с депрессией

1. Люди, имеющие депрессивные расстройства и нарушения настроения должны быть под постоянным наблюдением специалистов.
2. Необходимо учить их приемам самопомощи –
 - приемам самовнушения и психологической помощи самому себе;
 - регулярно слушать музыкальные произведения, поднимающие настроение;
 - заниматься любимым делом – танцами, рукоделием и др.
3. Выраженный антидепрессивный эффект оказывают физические упражнения и занятия бегом.
4. Правильное питание.
5. Медикаментозная терапия должна проводиться **строго под контролем врача.**

ПАМЯТКА

«Как самому бороться с депрессией»

Первый шаг – необходима выработка новых позитивных убеждений. Вместо – «я плохой» – «я в порядке». Вместо «все будет плохо» – «все будет как будет: и плохо и хорошо тоже». Что касается прошлого – «было не только горе».

Второй шаг – должно быть соответствующее поведение. Вести себя надо так, как будто все хорошо, как если бы не было никакой депрессии.

Третий шаг – огромное значение имеет социальная, физическая и сексуальная активность. Панацеей же от депрессий, как и в стародавние времена, ученые считают трудотерапию.

Четвертый шаг – подумайте о том, что Вы по-настоящему любите: ароматный кофе, плитка шоколада, любимый фильм, или просто выспаться, а может возникает желание сделать что-то приятное не только себе, но и кому-то!