

Nació Digital
16/11/2015

Imma Playà: «Hi ha senyals que alerten de possibles casos de depressió»

- *El Complex Sant Oleguer acull aquesta tarda una conferència adreçada a la gent gran*
- *La socialització i l'intercanvi intergeneracional són clau per millorar els estats d'ànim*

Norma Vidal , Sabadell | Actualitzat el 16/11/2015 a les 06:00h

Arxivat a: Societat, estats d'ànim, depressió, Complex Sant Oleguer, Gent Gran



La tercera edat és un segment de població necessita relacionar-se.

La vellesa en moltes ocasions arriba acompanyada d'alegria, de jubilació i de noves il·lusions, acompanyades de néts o viatges, però en d'altres arriba amb soledat i tristor. L'estat d'ànim és vital a l'hora de determinar la salut de les persones d'avançada edat, i per això cal saber com detectar aquestes situacions. La Fundació Agrupació ha organitzat aquesta tarda al Complex Sant Oleguer (Sol i Padrís 58, 17.00 hores) una conferència a càrrec de la seva directora, Imma Playà, per abordar aquesta circumstància. N'ha parlat a **Nació Sabadell**.

- Com s'encara aquesta situació?

- Ho analitzem en la conferència, on tractem l'estat d'ànim i la depressió sempre adreçats a persones grans, per intentar diferenciar els estats d'ànim habituals que ens podem trobar en la vida quotidiana dels que poden ser d'un estat de caire patològic, com una depressió.

- Són difícils de diferenciar?

- A vegades banalitzem les coses, i diem que s'està deprimint amb massa lleugeresa, i en moltes ocasions és simplement que ens sentim sols, tristos, i que això ens provoca un estat d'ànim baix. Una altra cosa és la depressió, que requereix d'un sentiment.

- I què cal tenir en compte?

- Molts cops, com que és gent gran, tendim a dir que això ja és normal, que estiguin tristos o decaiguts. I no ho és, de normal. Ho pot ser si és una situació temporal, i que té una causa que podem atribuir a un estat d'ànim més trist, perquè ha perdut un familiar o per alguna causa similar, com que està malalt. La depressió no té per què estar associada a cap canvi vital al voltant, però hi ha una sèrie de tocs d'alerta. De vegades no som conscients que la persona no té la mateixa gana que abans, no té ganes de sortir, de relacionar-se amb gent, o coses que abans li feien il·lusió, poc a poc les deixa de fer. Hi ha aquesta sèrie de senyals d'alerta, que quan veiem aquests canvis, hem de pensar que hi ha alguna cosa darrera que els provoca.

- I com cal actuar davant d'un cas de depressió?

- Quan veiem que es pot tractar d'un d'aquests casos hem d'intentar anar al professional, a un especialista, perquè no es cura sol a casa. Necessita que hi hagi un professional que hi intervingui.

- I sol passar amb persones que viuen en soledat?

- Sempre parlem que una cosa és estar sol i l'altre és sentir-se sol. No és el mateix, hi ha persones que viuen soles, però que se senten acompanyades perquè tenen una xarxa al voltant que els dona suport. Encara que no visquin amb ells es veuen, hi tenen contacte, parlen per telèfon, i tenen una xarxa de relacions d'amics, van al casal, i fan algun tipus d'activitat.

- Estar relacionat és important, doncs.

- És important que no es perdin els contactes socials, és una etapa en què allò social és important que es mantingui i es promocióni. Moltes vegades aquesta soledat es pot veure acompanyada perquè tens un entorn amb gent amb qui fas coses. Cal promoure activitats que fomentin les relacions.

- I les persones han de passar per la mateixa situació?

- Si s'està passant per un moment en què t'has quedat vidu, una persona que ha passat pel mateix et pot ajudar, perquè li pots explicar què sents i ell et pot dir com reaccionar. En un primer moment, anar amb persones amb una situació similar pot ser bo.

- Però no sempre és així, no?

- No, tret d'aquestes situacions, es pot donar el cas contrari. Cal relacionar-se amb el màxim nombre de gent possible, d'entorns diferents i de situacions diferents, per això es fan cada cop més relacions intergeneracionals, per evitar que la gent gran només es trobi amb gent gran.

- I funciona?

- La gent gran pot aprendre dels joves, i els joves de la gent gran. Aquestes experiències es duen a terme cada cop més en escoles i en casals, on els joves ensenyen noves tecnologies als avis, i els avis hi van per explicar contes o episodis de la seva vida. Aquests intercanvis afavoreixen les dues parts.