



RAZBIJANJE  
MITOVA O

MENTALNOM  
ZDRAVLJU  
STARIJIH OSOBA

1. Mit:  
Depresija je  
normalan dio  
starenja



**Činjenica:** Depresija nije neizbježna posljedica starenja. Starije osobe mogu biti depresivne, ali to je bolest koja se može dijagnosticirati i liječiti.

**Posljedica mita:** Problemi se zanemaruju, ljudi ne traže pomoć, simptomi se pogoršavaju.

2. Mit:  
Gubitak  
pamćenja je  
uvijek znak  
demencije



**Činjenica:** Umjereno zaboravljanje je normalno u starenju (npr. zaboravljanje imena, gdje ste stavili ključeve). Demencija uključuje značajno smanjenje funkcija i otežava svakodnevni život.

**Posljedica mita:** Svaki zaborav se pretjerano medicinski evaluira ili se, suprotno, ozbiljni simptomi zanemaruju.

3. Mit: Starije osobe  
nisu sposobne učiti nove  
stvari



**Činjenica:** Neuroplastičnost mozga traje cijeli život. Starije osobe mogu učiti nove vještine, tehnologije i hobije, i time stimulirati mozak.

**Posljedica mita:** Izolacija, smanjena participacija u aktivnostima, gubitak samopouzdanja.

4. Mit:  
Mentalni  
poremećaji su  
znak slabosti



**Činjenica:** Mentalni poremećaji (depresija, anksioznost) su medicinska stanja, ne karakterna slabost.

**Posljedica mita:** Stigma i osjećaj srama sprječavaju traženje pomoći.

5. Mit:  
Starije osobe  
uvijek žele biti  
same i izolirati  
se



**Činjenica:** Lijekovi se mogu prilagoditi dozi i vrsti te često poboljšavaju kvalitetu života. Pravovremena i prilagođena terapija je sigurna i korisna.

**Posljedica mita:** Nepotrebno izbjegavanje liječenja i pogoršanje simptoma.

6. Mit:  
Lijekovi za  
mentalno zdravlje  
nisu sigurni za  
starije



**Činjenica:** Lijekovi se mogu prilagoditi dozi i vrsti te često poboljšavaju kvalitetu života. Pravovremena i prilagođena terapija je sigurna i korisna.

**Posljedica mita:** Nepotrebno izbjegavanje liječenja i pogoršanje simptoma.

7. Mit:  
Stariji ljudi  
ne mogu  
promijeniti svoje  
navike ili stil života



**Činjenica:** Lifestyle intervencije (tjel. aktivnost, socijalna uključenost, mentalne vježbe) poboljšavaju raspoloženje, kognitivne funkcije i dobrobit.

**Posljedica mita:** Propuštene prilike za preventivne mjere i poboljšanje svakodnevnog života.