

Ordlista

Samtalsgrupper för äldre, del 2

Depression

Nedstämdhet eller glädjelöshet som varat under minst en och samma tvåveckorsperiod i kombination med t ex sömnstörning, minskad/ökad aptit, brist på energi, skuld- värdelöshetskänslor, koncentrationssvårigheter, återkommande tankar på döden, även självmordstankar. Tillståndet begränsar patienten socialt eller på andra sätt och beror inte på andra sjukdomar/skador, som kan orsaka samma reaktion och att symtomen inte bättre förklaras som en sorgereaktion. Vid depression hos äldre ofta färre eller bara enstaka symtom.

Reminiscens

Erinring, svagt minne av något.

Remiscensterapi

En form av psykodynamisk terapi, en behandlingsform för äldre med såväl minnesproblem som depressivitet. Under terapin försöker man rekonstruera individens liv, besvikelser och glädjeämnen, ofta med hjälp av fotografier, dagböcker och prydnadssaker. Kan även utföras som gruppsamtal med särskilt utbildad handledare.

Mindfulness

Meditationsteknik , härrör ursprungligen från buddhistisk tradition. Metoden antas kunna minska flera olika kliniska problem och icke-kliniska problem inklusive stress.

Översätts ofta som "sinnesnärvaro" eller "medveten närvaro".

Metoden innebär, att avsiktligt öva på att vara medveten om det som händer i nuet, att inte döma eller värdera det man upplever, utan bara observera och beskriva sin upplevelse.

Ingår som en del i flera olika terapiformer.