

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

老年抑鬱症

有关于此小册子

I thought I wasn't
old enough
to be depressed..



此小册子专为年过65岁而又深受抑郁症困扰的长者编写而成。透过此小册子，我们亦希望有助长者家人、朋友及照顾员更清楚了解老年抑郁症病征及如何帮助长者。此小册子末端，亦提供有关参考资料。

前言

人总有忧伤的时候，但当踏入暮年，教人忧伤的情况却似乎越来越普遍。这是否意味著长者一定会患上抑郁症 - 从工作、丧作呢？无可置疑，长者会遇到一些令人沮丧的事情。病情或身体毛病，抑郁长者均患有少于三长者。而只度抑郁三长者有效。岗位或朋友离世等。尽管如此，并不是所有长者都会患上关节炎或其他症状，少于六分之一的长者会有明显界定的抑郁症的程度。同样有效。十分之一的长者会在较年轻时发病的抑郁症的治疗和治疗抑郁症的治疗。

抑郁症的病征

忧愁不是抑郁症的唯一病征，以下是一些最普遍的症状：

- 常出现一种比平日情绪低落时更严重的抑郁，而且持续一段长时间。
- 了无生趣，并丧失享受日常乐趣的能力。
- 在没有太大劳动的情况下，也感到疲倦乏力，即使简单的差事，也没有动力去做。
- 食欲减低，体重下降。
- 情绪起伏，久久未能平静。
- 出现抑郁症的先兆，如忽然感到忧虑及不安。
- 不想接触别人及容易急躁、激怒及不耐烦。
- 出现睡眠困扰，经常早起，醒后难再入睡。
- 缺乏自信，感到自己无用及负累别人。
- 较难集中精神。
- 感到惊惶失措。
- 失去性欲。
- 有罪疚感，对已过去的事耿耿于怀，有时甚至怀疑自己受报应。
- 严重忧郁的长者甚至会有自杀的念头。他们认为这是了结问题的方法。

我们必须认真看待这些念头，它意味长者需要他人帮助。有时候轻生的想法会变得很强烈，长者会计划如何自杀，甚至准备把计划付诸实行。这是长者急需援手的一个讯号。

长者特有的问题

因抑郁症会令人变得消极，就算与自己无关的事情也会认为自己不对，及变得负面，所以当长者感到抑郁时，往往会自怨自艾。抑郁症通常是由以下多个原因形成。

*I tried pulling myself
together - but / fell
apart again...*



身体的疾病

有些身体疾病的病征与抑郁症有共通之处，例如：失去胃口和失眠问题可以由身体疾病如甲状腺问题、心脏病或关节炎所引起。若你患上抑郁症的话，你该会有后列的多种情绪和思想的征状。

长期病患

有些长者发觉自己因某些长期病患而感到困扰不安，这可能是同时患上抑郁症。治愈抑郁症虽然未能改变你患上长期身体疾病这个事实，但可令你的心情平静一点。

思绪混乱与记忆力衰退

抑郁、担忧和焦虑会影响记忆及引致思绪混乱。这样亦会加深长者疑虑自己是否「老人痴呆」。

有时严重的抑郁症偶尔会被误以为老年痴呆症（永久失去记忆）。若长者担心自己的记忆力，现在可告诉他们不是患上老年痴呆症。因为患有抑郁症的长者会非常担心自己的记忆力衰退，而患有老年痴呆症的长者则完全没有此忧虑，所以抑郁症与老年痴呆症是完全不同，长者不应为了害怕而延误就医及寻求协助。



孤单

一个人独居未必会令你感到抑郁。但是，有些长者虽然已经习惯独居，却会开始感觉到前所未有的孤单寂寞。

“寻找协助” — 若你有强烈的抑郁感觉，请认真处理。抑郁的感觉并不是软弱的表征，而是代表你需要寻求协助。

如何知道长者何时需要寻求协助？

如果长者浮现抑郁的感觉：

较预期差

持续数星期



- 影响他们的生活
- 逃避面对别人
- 感到生存无价值
- 已被家人及朋友察觉，而长者自己仍然未能洞悉
- 有伤害自己或自杀的念头

应如何处理？

应告诉长者的家庭医生，因为家庭医生也懂得处理情绪问题，不要以为求医是「浪费医生的时间」。若长者不能外出，亦可请长者的家庭医生往他们家中应诊。由朋友或家人陪伴应诊更有助医生了解更多长者的病情。

长者误以为抑郁并不是病

长者一般倾向关心身体的病征多于抑郁的困扰。因为他们根深蒂固的思想认为除非身体有毛病，否则不会看医生。有些个案显示，长者当中，首先出现的抑郁症征状就是经常担心自己身体患上疾病，而医生却又检验不到身体有何不妥。若医生告诉你这是因为你感到抑郁，你会以为他们只不过是想敷衍打发你罢了。但是，事实并非如此。

其实抑郁症与身体疾病一样需要治疗。长者或许会抗拒医生安排的测试及治疗，但这样不但没有帮助，反而延误就医。

为甚么会患上抑郁症？

查问自己患上抑郁症的因由是一件人之常情的事。当我们抑郁时，我们可能会怪责自己，这是因为抑郁会令我们的思想偏向负面，令我们容易过份自责。事实上，抑郁症是由多种原因形成的。

痛苦的经历

虽然抑郁症是不可预知的，但通常是由一些不愉快事件所触发，例如丧偶或亲密的朋友去世。这些事件差不多会影响每一个长者，但不是每一个长者均会变得抑郁。这是由于每个人的特质有异，所以有些人在面对困难或痛苦经历的时候，会较容易变得抑郁。例如：一般来说，女性似乎较男性容易抑郁。这也可能是因为男性比较倾向少谈感受，所以男性患上抑郁症时会比较难于察觉。

过去曾患抑郁

若长者曾患抑郁症，复发的机会亦会较高。有些时候，抑郁潜藏多年，而在老年阶段才发作。

身体机能的变化

少数个案显示，长者没有突如其来的打击也会患上抑郁症，这是由于身体机能的化学作用受到隐性疾病的影响。有时是腺体出了问题，如甲状腺问题，或长期服药的结果，医生是可以容易检查出来的。

身体的疾病

无论急性的疾病如中风或慢性疾病如柏金逊病，均会引致长者情绪不安、困扰或导致抑郁。一些没有明显征状的疾病如甲状腺问题亦可能引致抑郁。但不要担心，医生是很容易检查出来的。除此之外，有些药物亦会引起抑郁的感觉。

长者如何帮助自己？

寻求帮助

当长者发觉自己抑郁时，应尽量寻求协助。

尝试外出

虽然长者常因关节硬化或膝头肿胀影响步行，但外出散心是有必要的。因为终日困在家中会闷闷不乐，对病情不会有帮助，反而令情绪更加低落，所以应接纳朋友或家人的协助出外走走。长者亦可参与日间中心的活动扩阔自己社交圈子，而这些中心或会提供接送服务。

进食得宜

患抑郁症的长者往往失去食欲而减少进食，令他们的体重减轻且不能吸取重要的矿物质和维生素，这样身体状况会受影响，所以长者应尽量进食足够及均衡的食物。同时，长者应紧记尽量避免以吃巧克力或饼干取代正餐，它们虽然方便及容易

进食，但它们是缺乏能让你保持健康的维生素及矿物质。

要做的事

- 常常提醒自己你正在生病
- 你不是懒惰或蓄意令别人失望
- 常常提醒自己大部份患者都会康复
- 如你情绪低落得想要结束生命，一定要告诉别人
- 你会重重覆叠担忧相同的事情，向别人倾诉会有帮助
- 不要隐藏自己抑郁的事情，尽量与别人交谈

不要做的事

- 不要因睡不安宁而惶恐，睡眠会随著病情改善而渐渐转好
- 不要喝酒，因酒醉绝对不能解千愁，酒精事实上能令情绪更低落，而且会影响你正服用的药物的吸收和效力
- 未得医生同意，不要改变服食药物的数量、停药或胡乱使用其他疗法
- 不要误以为抑郁症会导致老人痴呆症

治疗

治疗抑郁症有三种方法：包括药物治疗、心理治疗及社交支援。

药物治疗 - 抗抑郁药

□ 何时服用抗抑郁药？

若抑郁的情况引起身体不适如睡眠较差、食欲减少、体重骤减，或情绪低落等，且持续一段时间，医生便会建议服用抗抑郁药。大约50-60%服食抗抑郁药的长者病情都有改善。现时市面有多种抗抑郁药，所以不难找到合适的。

□ 抗抑郁药如何有效？

抗抑郁药有助提高脑部两种能遏止抑郁的化学物质，这两种物质包括 - 血清素（又名5HT）及肾上腺素。

□ 抗抑郁药有否副作用？

现今的抗抑郁药是安全的，不过部份抗抑郁药会在首次服用的头数天感到不适或较焦虑，但这情况会逐渐消失。部份抗抑郁药物则会令人容易疲倦及口干。有些抗抑郁药亦会影响其他正在服用的药物，所以应将长者其他所服食的药物通知医生，避免这情况发生。抗抑郁药可能会降低血的含钠量，使长者身体感到软弱。另外，很多抗抑郁药会令人迟缓及昏昏入睡；所以服用后如出现这些问题便不要驾车。

服食抗抑郁药的初期虽改善睡眠，但真正发挥药效则需要一至两星期。服用六至八星期后，长者会发现与未服用抗郁药前有很大分别。

□何时停止服用抗抑郁药？

身体健康而又是第一次患抑郁症的长者，则只需持续服用抗抑郁药六至十二个月，但若长者曾多次患有抑郁症，医生会建议延长服用时间，这样会减低复发机会。

为防止抑郁症复发，除医生建议外，请不要私自停止服食抗抑郁药。若长者自行停药，会令病情反覆不定。

大约三分一的长者会在突然停止服用抗抑郁药后出现轻微不适，所以最好减药至完全停服。如需要更多资料，请参考“抗抑郁药”的小册子。

□如何处理多种药物？

如果长者需要服用多种药物，他们可能会容易混淆及忘记服用。长者可以利用药物盒放置他们每星期、每日所需要服用的份量及药物。如有疑问，亦可向医护人员查询。

□中药治疗

贯叶连翘又名金丝桃（St. John's Wort）是一种抗抑郁的中草药，不用医生处方。此药较少副作用，但对患有严重抑郁症的长者却没有效用。若长者正服用其他药物，而又想服用这类中药，最好先谘询家庭医生的意见。

倾谈治疗 (Talking Treatments for depression)

倾谈治疗是与善解人意的聆听者倾诉，这样可令患者减轻抑郁及忧虑。聆听者可以是朋友、亲属、义工或专业人员。此外亦可以寻求以下各种更加专门的倾谈治疗方法。

心理治疗

心理治疗主要帮助长者从过去的经历找出抑郁原因，而针对这个原因寻找解困的方法。

认知治疗

认知治疗是帮助长者从正面思想舒缓抑郁情绪，使长者变得积极。若长者的抑郁源自丧失亲友或婚姻问题，长者可接受婚姻治疗 (Marriage Therapy) 或丧亲治疗 (Bereavement Counselling)。

倾谈治疗有甚么障碍？

基本上来说，倾谈治疗是安全的。但是，有些心理治疗要追寻过去痛苦的经历。良好的治疗师会知道如何适当处理。所以，你必须把你的不安告诉他们以作处理。

社会支援

若长者的抑郁源于恶劣的生活环境或欠佳的邻居关系，可帮助长者寻求社工协助迁居。但要緊记不要在他们处于抑郁困扰时作出搬迁决定，以免日後后悔。社会上亦有不少日间中心及

由一些曾患上抑郁症的人组成的支援小组，专门为患上这类病的长者服务。

哪一种治疗方法是最好的？

心理治疗及药物治疗同等有效。若长者的病情持续了一段时间或已非常严重，医生多建议长者服用抗抑郁药。服食抗抑郁药成效较心理治疗快。有些长者比较接受药物治疗，有些希望先尝试不用药物而选择倾谈治疗。其实长者亦可以同时采用心理治疗及药物治疗，医生会为他们提供专业的意见以作决定。与家人或朋友商议如何选择治疗方法也是有可行的。

患上抑郁症而又不接受治疗会怎样呢？

部份患有抑郁的长者会在数星期、数月、一年或二年内情绪好转。当然发病的时间越短越容易痊愈。若病情轻微，这小册子的简单治疗方法亦可帮助长者。但若病情严重，抑郁症可能会导致轻生或身体虚弱。

精神科治疗

初步接受治疗之后，进展可能仍强差人意。这时家庭医生会寻求精神科专家的意见并找出最好的治疗方法。社会上已有一些受过专业训练的老人精神科专家，他们会建议长者在医院诊所见医生，也会进行家访。如长者不能到医院求诊，家庭医生亦可安排精神科医生到长者家中治疗。《译者注：香港的家庭医生可转介病人到精神科门诊，如有进一步需要，精神科医生会安排精神科社康护士到长者家中探访及提供治疗》第一次见精神科医生约需一小时，医生会要求一名熟悉患者的亲友在场。抑郁症病人会忘记某些事情，而这名亲友正好可提供更详细的资料。

住院

一些部份患有抑郁的长者可能需要入院治疗。如抑郁症恶化至严重的程度，医生可能会建议及进行脑电震荡治疗。这种治疗十分安全，需在医院进行。但治疗前，医生先会与长者及长者的家人商量并谘询他们的决定。



预防复发

当病情好转后，你会希望可以保持良好状态，避免病情复发，所以如医生没有任何指示前，患者不可停止服药，因为突然停药会使病情恶化。而患者不用担心，抗抑郁药是不会令人上瘾的。

如果患者一向健康良好，及是第一次患上抑郁症的话，你可能祇需要服药六至十二个月。如果患者的健康欠佳，或多次抑郁症复发的话，医生可能会建议你服药期延长一段时期，因为这是可以减低再次复发的风险的。

如何帮助家中患有抑郁的长者？

- 当你发现家中的长者患上抑郁时，你应鼓励他们接纳别人的帮助。你亦应告诉他们这病很普遍及容易康复，并安慰他们患上抑郁症并不代表「疯」了。你亦应陪同他们先向家庭医生寻求协助。
- 因为患上抑郁的长者往往很难记得治疗情况及如何开始治疗，所以有朋友、邻居或近亲的陪伴可帮助记下治疗过程，对治疗有一定帮助。
- 你应常陪伴患上抑郁的长者，使他们明白你是关心他们的。
- 抑郁的长者会容易疲倦，所以应协助及陪伴他们购物或帮助他们清洁家居，以及提醒他们饮食得宜。

- 抑郁的长者一般会比较自我封闭，所以不要强迫他们说话或做某些事情。虽然外出或做一点运动会有帮助，但过份强迫只会做成反效果。
- 对患上抑郁症的长者一定要有耐性及常常作出安慰，因为他们以为自己身体生病又不了解自己情况而觉得恐惧。你亦应做个好的聆听者去尽量了解他们，并告诉他们抑郁症患者不会比其他人更容易患上老年痴呆症。
- 如果患有抑郁的长者有自杀念头，不要感到尴尬或忌讳去谈论，亦不要以为讨论这念头会鼓励他们自杀。若长者能将自杀的念头说出来，会使他们舒服一点。
- 照顾抑郁症长者是很劳累的事情。若你需要短暂减压，你可寻求协助。精神科社康护士、社工及职业治疗师可以帮助你安排长者住日间中心或日间医院。
- 最后，当你知道有长者患上抑郁症时，应尽量避免讨论任何有关住屋搬迁的决定。长者可能会向家人施加压力，认为他们所住的地方是导致他们抑郁原因。但事情并非如此简单，对很多长者来说，搬迁不但令他们十分紧张，而且当他们病情有改善时，他们又会希望仍旧住在原来的地方。

有用地址或电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话谘询服务： 24667350

社会福利署热线： 23432255

香港心理卫生会健康谘询服务： 27720047

卫生署中央健康教育热线： 28330111

香港精神健康家属协会：

九龙中央邮箱72368号〔传真：27604407〕

原作：英国皇家精神科学院

翻译者：青山医院精神健康学院

出版人：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路十五号

电话：24567111

传真：24559330

网址：www.ha.org.hk/cph

www.imh.org.hk



青山醫院 2009 (第三版-修訂)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請你捐款支持青
山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk