

青山医院精神健康教育 《关怀援助·垂手可得》

〈原文由英国皇家精神科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作是建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

老年抑郁症



有关此小册子

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、朋友及照顾者更清楚了解老年抑郁症的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。这是否意味着长者一定会患上抑郁症呢？无可置疑，长者会遇到一些令人沮丧的事情—从工作岗位退下来、收入减少、患上关节炎或其他身体毛病、丧偶或朋友离世等。尽管如此，并不是所有长者均患有抑郁症，少于六分之一的长者有明显的抑郁病征，而只有少于三十分之一的长者会达至医生所界定的抑郁症的程度。老年抑郁症的治疗和在较年轻时发病的抑郁症的治疗同样有效。

抑郁症的病征

忧愁不是抑郁症的唯一病征，以下是一些普遍症状：

- 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
- 食欲不振，体重下降
- 情绪起伏，久久未能平静
- 感到前所未有的忧虑及不安
- 不想与别人接触、容易急躁、被激怒及不耐烦
- 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，对往事耿耿于怀，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，它意味着长者需要他人帮助。有时，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

身体疾病

有些身体疾病的病征与抑郁症的病征有共通之处，例如：食欲不振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。



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或可令病痛减至可忍受的程度。

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。因此，有部分患抑郁的长者会误以为自己患上认知障碍症（永久失去记忆）。



孤单

一个人独居未必会令你感到抑郁。但是，在毫无原因下(如长者已习惯独居)感到前所未有的孤单寂寞，则可能是抑郁的征兆。

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？

如果长者抑郁的情况：

- 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

则需要寻求专业协助。



应如何处理？

应告诉长者的家庭医生，因为家庭医生也可以帮助处理情绪问题，不要以为求医是「浪费医生的时间」。若长者不能外出，亦可请家庭医生往长者家中应诊。由朋友或家人陪伴应诊更有助医生了解更多有关长者的病情。

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。他们根深蒂固的思想认为除非身体有毛病，否则不需要看医生。有些个案显示，在长者当中，首先出现的抑郁症征状就是经常担心自己患病，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在敷衍罢了。但事实并非如此，其实抑郁症与其他身体疾病一样，都是需要得到适切的治疗。

为甚么会患上抑郁症？

当我们抑郁时，我们可能会怪责自己，这是因为抑郁令我们的思想偏向负面，令我们容易过分自责。事实上，抑郁症是由多种原因形成的。

痛苦的经历

虽然有时候抑郁症会无缘无故地出现，但通常是由一些事件所触发，例如丧偶或亲密的朋友去世。这些事件会影响很多长者，但不是每一个长者均会变得抑郁。这是由于每个人的性格有异，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。一般来说，女性似乎较男性容易抑郁，而男性则比较倾向少谈感受，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，于老年时复发的机会亦会较高。

身体疾病

无论急性的疾病如中风或慢性疾病如帕金森病，均会引致长者情绪不安、困扰或导致抑郁。一些没有明显症状的疾病如甲状腺问题亦可能引致抑郁。请不要担心，医生能检验出这些病征的。

药物的影响

有些药物亦会引起抑郁的情绪，长者可以向医生或药剂师查询。

长者如何帮助自己？

要做的事

- 寻求帮助：当长者发觉自己感到抑郁时，应尽量寻求协助。

- 尝试外出：长者常因身体不适，或以体能退化为借口而留在家中，但终日困在家中，只会令人更加闷闷不乐及令情绪更加低落，所以长者应多做适量的运动。另外，发展个人兴趣，与家人和朋友保持联络及多参加社区活动，亦可令人保持身心开朗。
- 进食得宜：患抑郁症的长者往往因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，这样身体状况亦会受影响，所以长者应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，但它们缺乏能让你保持健康的维生素及矿物质。
- 提醒自己抑郁症是疾病的一种，并不是软弱或懒惰的表现
- 如你感到情绪低落，并想结束生命，必须寻求协助
- 不要隐藏自己抑郁的事情，尽量与别人分享，倾诉自己的感受

不要做的事

- 不要因睡不安宁而惶恐，睡眠问题会随着病情得到改善而渐渐转好
- 不要喝酒，因酒醉绝对不能解千愁，其实酒精能令情绪更低落，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剂量、停药或胡乱使用其他疗法
- 不要误以为抑郁症会导致认知障碍症(旧名：老人痴呆症)

治疗

治疗抑郁症有三种方法，包括：药物治疗、心理治疗及社会支援。

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、食欲不振、体重骤降或情绪低落等，且持续一段时间，医生便会建议患者服用抗抑郁药。

大约 50-60% 服食抗抑郁药的长者病情都会有所改善。现时市面上有多种抗抑郁药，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。

- 抗抑郁药有甚么副作用？

现今的抗抑郁药是安全的，不过部分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。部分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效用，所以应将长者正在服食的其他药物告知医生，避免这情况发生。抗抑郁药可能会降低血的含钠量，使长者感到身体软弱。另外，若果服用药物后出现昏睡、反应迟缓等情况，切勿驾驶并应告诉医生有关情况。

一般来说，抗抑郁药于服用后一至两星期才开始发挥效用。有时甚至需要六至八星期才有明显的疗效。

- 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，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。

除医生建议外，请不要私自停止服食抗抑郁药。大约三分一的长者会在突然停止服用抗抑郁药后出现停药反应，所以最好的方法是逐渐减药至完全停药。有关抗抑郁药的详情，请参阅另一份教育资料《药物的认识》。

- 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、每日所需要服用的分量及药物。如有疑问，亦可向医护人员查询。

- 贯叶连翘 (St. John's Wort)

贯叶连翘又名金丝桃，是一种抗抑郁的草药，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，而又想服用这类药物，最好先咨询家庭医生的意见。

心理辅导/倾谈治疗 (Talking Treatments)

心理辅导/倾谈治疗是与聆听者倾诉，从而减轻患者抑郁及忧虑的情绪。聆听者可以是朋友、亲属、义工或专业人员。一些专业的倾谈治疗方法包括：

- 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。

- 认知行为治疗

认知行为治疗帮助长者认清负面的思考模式会导致抑郁情绪，并学习较正面、符合实际情况的思考模式，若长者的抑郁情况源自丧失亲友或婚姻问题，长者可接受婚姻治疗（Marriage Therapy）或丧亲辅导（Bereavement Counselling）。

- 心理辅导/倾谈治疗有甚么缺点？

基本上，心理辅导与倾谈治疗是安全的。但有时候，心理治疗要追寻过去不愉快的经历。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。

社会支援

若长者的抑郁源于恶劣的生活环境，可将个案转介社工，以提供一些生活上的支援。社会上亦有不少日间中心及由一些曾患抑郁症的康复者组成的支援小组，专门为患上这类病的长者提供服务。

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达非常严重的程度，医生多数会建议长者服用抗抑郁药。服食抗抑郁药的成效较心理辅导快。有些长者比较接受药物治疗，有些则希望先尝试不用药物而选择心理辅导。其实长者可以同时采用心理辅导及药物治疗，医生会为他们提供专业意见以作决定。与家人或朋友商议如何选择治疗方法也是可行的。

患上抑郁症而又不接受治疗会怎样呢？

部分患有抑郁的长者会在数星期、数月、一年或二年内，情绪得到好转。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，抑郁症可能会令长者身体虚弱或产生轻生念头。

精神科治疗

接受初步治疗之后，进展可能仍强差人意。这时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。首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。抑郁症病人可能会忘记某些事情，这名亲友则可提供更详细的资料。

住院

有少部分长者的抑郁情况会恶化至严重程度，如不能进食或有自杀倾向，这时医生会安排他们住院作进一步治疗。

预防复发

如没有医生指示，纵使病情已好转，患者亦不可自行停止服药。过早停药会使病情恶化及增加复发的机会。

如果患者一向健康良好，及是第一次患上抑郁症的话，你可能只需要服药六至十二个月。如果患者的健康欠佳，或抑郁症多次复发的话，医生可能会建议你服药较长一段时期以减低再次复发的风险。



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症时，你应鼓励他们接纳别人的帮助，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
- 患上抑郁的长者往往很难记起治疗情况及如何开始治疗，所以朋友、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
- 抑郁的长者会容易感到疲倦，所以应协助及陪伴他们购物或帮助他们清洁家居，以及提醒他们要有均衡饮食
- 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，但过分强迫只会造成反效果。家人或朋友的陪伴(如陪伴长者去一些他们想去的地方)与关心已有很大的帮助

- 对患上抑郁症的长者一定要有耐性及常常作出安慰，因为他们会为自己身体生病又不了解自己的情况而感到恐惧。你亦应做好聆听者的角色，尽量了解他们，并告诉他们抑郁症患者不是「痴线」或「失心疯」
- 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，亦不要以为讨论这件事会鼓励他们自杀。若长者能将自杀的念头说出来，会使他们舒服一点
- 照顾患有抑郁症的长者是一件很劳累的事情。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到日间中心或日间医院接受康复与治疗。
- 最后，当你知道有长者患上抑郁症时，应尽量避免与他们讨论任何重大的决定(如住屋搬迁)。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的原因。但事情并非如此简单，改变居住环境并不会根治抑郁。反之，大部分长者于病情好转后会为自己所作的决定而感到后悔。
- 抑郁症是可以医治的。不要批评或责怪患抑郁的长者，应给予支持和体谅。

有用电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

| | |
|------------------------|-----------|
| 医院管理局 24 小时精神科电话咨询热线： | 2466 7350 |
| 社会福利署热线： | 2343 2255 |
| 香港心理卫生会 24 小时心理健康资讯热线： | 2772 0047 |
| 卫生署健康教育热线： | 2833 0111 |
| 香港精神健康家属协会： | 9093 7240 |

原作：英国皇家精神科学院
翻译：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路 15 号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk



青山医院 2014（第四版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。
请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，
请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。