

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〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

老年抑鬱症



有關此小冊子

此小冊子專為年過 65 歲而又深受抑鬱症困擾的長者編寫而成。透過此小冊子，我們亦希望有助長者家人、朋友及照顧者更清楚了解老年抑鬱症的病徵及如何幫助長者。此小冊子末端，亦提供有關參考資料。

前言

人總有憂傷的時候，但當踏入暮年，教人憂傷的情況卻似乎越來越普遍。這是否意味着長者一定會患上抑鬱症呢？無可置疑，長者會遇到一些令人沮喪的事情—從工作崗位退下來、收入減少、患上關節炎或其他身體毛病、喪偶或朋友離世等。儘管如此，並不是所有長者均患有抑鬱症，少於六分之一的長者有明顯的抑鬱病徵，而只有少於三十分之一的長者會達至醫生所界定的抑鬱症的程度。老年抑鬱症的治療和在較年輕時發病的抑鬱症的治療同樣有效。

抑鬱症的病徵

憂愁不是抑鬱症的唯一病徵，以下是一些普遍症狀：

- 常出現一種比平日情緒低落時更嚴重的抑鬱，而且持續一段長時間
- 了無生趣，並喪失享受日常樂趣的能力
- 在沒有太大勞動的情況下，也感到疲倦乏力，即使簡單的差事，也沒有動力去做
- 食慾不振，體重下降
- 情緒起伏，久久未能平靜
- 感到前所未有的憂慮及不安
- 不想與別人接觸、容易急躁、被激怒及不耐煩
- 出現睡眠困擾，經常早起，醒後難再入睡
- 缺乏自信，感到自己無用及負累別人
- 較難集中精神
- 感到驚惶失措
- 失去性慾
- 有罪疚感，對往事耿耿於懷，有時甚至懷疑自己受報應。
- 嚴重憂鬱的長者甚至會有自殺念頭。他們認為這是了結問題的方法



我們必須認真看待這些念頭，它意味着長者需要他人幫助。有時，輕生的想法會變得很強烈，長者會計劃如何自殺，甚至準備把計劃付諸實行。這是長者急需援手的一個訊號。

長者特有的問題

身體疾病

有些身體疾病的病徵與抑鬱症的病徵有共通之處，例如：食慾不振和失眠問題可以由身體疾病如甲狀腺問題、心臟病或關節炎所引起。



長期病患

有些長者發覺自己因某些長期病患而感到困擾不安，這可能是同時患上抑鬱症。治癒抑鬱症雖然未能改變你患上長期身體疾病這個事實，但可令你的心情平靜一點或可令病痛減至可忍受的程度。

思緒混亂與記憶力衰退

抑鬱、擔憂和焦慮會影響記憶及引致思緒混亂。因此，有部分患抑鬱的長者會誤以為自己患上認知障礙症（永久失去記憶）。



孤單

一個人獨居未必會令你感到抑鬱。但是，在毫無原因下(如長者已習慣獨居)感到前所未有的孤單寂寞，則可能是抑鬱的徵兆。

尋找協助

若你有強烈的抑鬱感覺，請認真處理。抑鬱的感覺並不是軟弱的表徵，而是代表你需要尋求協助。

如何知道長者何時需要尋求協助？

如果長者抑鬱的情況：

- 較預期差
- 持續數星期
- 影響他們的生活
- 逃避面對別人
- 感到生存無價值
- 已被家人及朋友察覺，而長者自己仍然未能洞悉
- 有傷害自己或自殺的念頭

則需要尋求專業協助。



應如何處理？

應告訴長者的家庭醫生，因為家庭醫生也可以幫助處理情緒問題，不要以為求醫是「浪費醫生的時間」。若長者不能外出，亦可請家庭醫生往長者家中應診。由朋友或家人陪伴應診更有助醫生了解更多有關長者的病情。

長者誤以為抑鬱並不是病

長者一般傾向關心身體的病徵多於抑鬱的困擾。他們根深蒂固的思想認為除非身體有毛病，否則不需要看醫生。有些個案顯示，在長者當中，首先出現的抑鬱症徵狀就是經常擔心自己患病，而醫生卻又檢驗不到身體有何不妥。若醫生告訴你這是因為你感到抑鬱，你會以為他們只不過是在敷衍罷了。但事實並非如此，其實抑鬱症與其他身體疾病一樣，都是需要得到適切的治療。

為甚麼會患上抑鬱症？

當我們抑鬱時，我們可能會怪責自己，這是因為抑鬱令我們的思想偏向負面，令我們容易過分自責。事實上，抑鬱症是由多種原因形成的。

痛苦的經歷

雖然有時候抑鬱症會無緣無故地出現，但通常是由一些事件所觸發，例如喪偶或親密的朋友去世。這些事件會影響很多長者，但不是每一個長者均會變得抑鬱。這是由於每個人的性格有異，所以有些人在面對困難或痛苦經歷的時候，會較容易變得抑鬱。一般來說，女性似乎較男性容易抑鬱，而男性則比較傾向少談感受，所以男性患上抑鬱症時會比較難於察覺。

過去曾患抑鬱

若長者曾患抑鬱症，於老年時復發的機會亦會較高。

身體疾病

無論急性的疾病如中風或慢性疾病如帕金森病，均會引致長者情緒不安、困擾或導致抑鬱。一些沒有明顯徵狀的疾病如甲狀腺問題亦可能引致抑鬱。請不要擔心，醫生能檢驗出這些病徵的。

藥物的影響

有些藥物亦會引起抑鬱的情緒，長者可以向醫生或藥劑師查詢。

長者如何幫助自己？

要做的事

- 尋求幫助：當長者發覺自己感到抑鬱時，應盡量尋求協助。

- 嘗試外出：長者常因身體不適，或以體能退化為藉口而留在家中，但終日困在家中，只會令人更加悶悶不樂及令情緒更加低落，所以長者應多做適量的運動。另外，發展個人興趣，與家人和朋友保持聯絡及多參加社區活動，亦可令人保持身心開朗。
- 進食得宜：患抑鬱症的長者往往因失去食慾而減少進食，令他們的體重減輕且不能吸取重要的礦物質和維生素，這樣身體狀況亦會受影響，所以長者應進食足夠及均衡的食物。同時，長者應緊記盡量避免以吃巧克力或餅乾取代正餐，它們雖然方便及容易進食，但它們缺乏能讓你保持健康的維生素及礦物質。
- 提醒自己抑鬱症是疾病的一種，並不是軟弱或懶惰的表現
- 如你感到情緒低落，並想結束生命，必須尋求協助
- 不要隱藏自己抑鬱的事情，盡量與別人分享，傾訴自己的感受

不要做的事

- 不要因睡不安寧而惶恐，睡眠問題會隨着病情得到改善而漸漸轉好
- 不要喝酒，因酒醉絕對不能解千愁，其實酒精能令情緒更低落，而且會影響你正服用的藥物的吸收和效力
- 未得醫生同意，不要改變服食藥物的劑量、停藥或胡亂使用其他療法
- 不要誤以為抑鬱症會導致認知障礙症(舊名：老人癡呆症)

治療

治療抑鬱症有三種方法，包括：藥物治療、心理治療及社會支援。

藥物治療—抗抑鬱藥

- 何時服用抗抑鬱藥？

若抑鬱的情況引起身體不適如睡眠較差、食慾不振、體重驟降或情緒低落等，且持續一段時間，醫生便會建議患者服用抗抑鬱藥。

大約 50-60% 服食抗抑鬱藥的長者病情都會有所改善。現時市面上有多種抗抑鬱藥，所以不難找到合適的。

- 抗抑鬱藥如何有效？

抗抑鬱藥有助提高腦部兩種能遏止抑鬱的化學物質，這兩種物質包括—血清素（又名 5HT）及腎上腺素。

- 抗抑鬱藥有甚麼副作用？

現今的抗抑鬱藥是安全的，不過部分抗抑鬱藥會在首次服用的頭數天感到不適或較焦慮，但這情況會逐漸消失。部分抗抑鬱藥物則會令人容易疲倦及口乾。有些抗抑鬱藥亦會影響其他正在服用的藥物效用，所以應將長者正在服食的其他藥物告知醫生，避免這情況發生。抗抑鬱藥可能會降低血的含鈉量，使長者感到身體軟弱。另外，若果服用藥物後出現昏睡、反應遲緩等情況，切勿駕駛並應告訴醫生有關情況。

一般來說，抗抑鬱藥於服用後一至兩星期才開始發揮效用。有時甚至需要六至八星期才有明顯的療效。

- 何時停止服用抗抑鬱藥？

身體健康而又是第一次患抑鬱症的長者，只需持續服用抗抑鬱藥六至十二個月，但若長者曾多次患有抑鬱症，醫生會建議延長服用時間，這樣會減低復發機會。

除醫生建議外，請不要私自停止服食抗抑鬱藥。大約三分一的長者會在突然停止服用抗抑鬱藥後出現停藥反應，所以最好的方法是逐漸減藥至完全停服。有關抗抑鬱藥的詳情，請參閱另一份教育資料《藥物的認識》。

- 如何處理多種藥物？

如果長者需要服用多種藥物，他們可能會容易混淆及忘記服用。長者可以利用藥物盒放置他們每星期、每日所需要服用的分量及藥物。如有疑問，亦可向醫護人員查詢。

- 貫葉連翹 (St. John's Wort)

貫葉連翹又名金絲桃，是一種抗抑鬱的草藥，不用醫生處方。此藥較少副作用，但對患有嚴重抑鬱症的長者卻沒有效用。若長者正服用其他藥物，而又想服用這類藥物，最好先諮詢家庭醫生的意見。

心理輔導/傾談治療 (Talking Treatments)

心理輔導/傾談治療是與聆聽者傾訴，從而減輕患者抑鬱及憂慮的情緒。聆聽者可以是朋友、親屬、義工或專業人員。一些專業的傾談治療方法包括：

- 心理治療

心理治療主要幫助長者從過去的經歷找出抑鬱原因，而針對這個原因尋找解困的方法。

- 認知行為治療

認知行為治療幫助長者認清負面的思考模式會導致抑鬱情緒，並學習較正面、符合實際情況的思考模式，若長者的抑鬱情況源自喪失親友或婚姻問題，長者可接受婚姻治療（Marriage Therapy）或喪親輔導（Bereavement Counselling）。

- 心理輔導/傾談治療有甚麼缺點？

基本上，心理輔導與傾談治療是安全的。但有時候，心理治療要追尋過去不愉快的經歷。良好的治療師會知道如何適當處理。所以，你必須把你的不安告訴他們。

社會支援

若長者的抑鬱源於惡劣的生活環境，可將個案轉介社工，以提供一些生活上的支援。社會上亦有不少日間中心及由一些曾患抑鬱症的康復者組成的支援小組，專門為患上這類病的長者提供服務。

哪一種治療方法是最好的？

心理治療及藥物治療同等有效。若長者的病情持續了一段時間或已達非常嚴重的程度，醫生多數會建議長者服用抗抑鬱藥。服食抗抑鬱藥的成效較心理輔導快。有些長者比較接受藥物治療，有些則希望先嘗試不用藥物而選擇心理輔導。其實長者可以同時採用心理輔導及藥物治療，醫生會為他們提供專業意見以作決定。與家人或朋友商議如何選擇治療方法也是可行的。

患上抑鬱症而又不接受治療會怎樣呢？

部分患有抑鬱的長者會在數星期、數月、一年或二年內，情緒得到好轉。當然發病的時間越短越容易痊癒。若病情輕微，這小冊子的簡單治療方法亦可幫助長者。但若病情嚴重，抑鬱症可能會令長者身體虛弱或產生輕生念頭。

精神科治療

接受初步治療之後，進展可能仍強差人意。這時家庭醫生可轉介病人到精神科門診，如有進一步需要，精神科醫生會安排精神科社康護士到長者家中探訪及提供治療。首次見精神科醫生約需一小時，醫生會要求一名熟悉患者的親友在場。抑鬱症病人可能會忘記某些事情，這名親友則可提供更詳細的資料。

住院

有少部分長者的抑鬱情況會惡化至嚴重程度，如不能進食或有自殺傾向，這時醫生會安排他們住院作進一步治療。

預防復發

如沒有醫生指示，縱使病情已好轉，患者亦不可自行停止服藥。過早停藥會使病情惡化及增加復發的機會。

如果患者一向健康良好，及是第一次患上抑鬱症的話，你可能只需要服藥六至十二個月。如果患者的健康欠佳，或抑鬱症多次復發的話，醫生可能會建議你服藥較長一段時期以減低再次復發的風險。



如何幫助家中患有抑鬱的長者？

- 當你發現家中的長者患上抑鬱症時，你應鼓勵他們接納別人的幫助，亦應告訴他們這病很普遍及容易康復，並安慰他們患上抑鬱症並不代表「瘋」了。你亦應陪同他們先向家庭醫生尋求協助
- 患上抑鬱的長者往往很難記起治療情況及如何開始治療，所以朋友、鄰居或近親的陪伴可幫助記下治療過程，對治療有一定幫助
- 抑鬱的長者會容易感到疲倦，所以應協助及陪伴他們購物或幫助他們清潔家居，以及提醒他們要有均衡飲食
- 抑鬱的長者一般會比較自我封閉，所以不要強迫他們說話或做某些事情。雖然外出或做一點運動會有幫助，但過分強迫只會造成反效果。家人或朋友的陪伴(如陪伴長者去一些他們想去的地方)與關心已有很大的幫助

- 對患上抑鬱症的長者一定要有耐性及常常作出安慰，因為他們會為自己身體生病又不了解自己的情況而感到恐懼。你亦應做好聆聽者的角色，盡量了解他們，並告訴他們抑鬱症患者不是「癡線」或「失心瘋」
- 如果患有抑鬱的長者有自殺念頭，不要感到尷尬或忌諱去談論，亦不要以為討論這件事會鼓勵他們自殺。若長者能將自殺的念頭說出來，會使他們舒服一點
- 照顧患有抑鬱症的長者是一件很勞累的事情。若你需要短暫減壓，你可尋求協助。精神科社康護士、社工及職業治療師可以幫助你安排長者到日間中心或日間醫院接受康復與治療。
- 最後，當你知道有長者患上抑鬱症時，應盡量避免與他們討論任何重大的決定(如住屋搬遷)。長者可能會向家人施加壓力，認為他們所住的地方是導致他們抑鬱的原因。但事情並非如此簡單，改變居住環境並不會根治抑鬱。反之，大部分長者於病情好轉後會為自己所作的決定而感到後悔。
- 抑鬱症是可以醫治的。不要批評或責怪患抑鬱的長者，應給予支持和體諒。

有用電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局 24 小時精神科電話諮詢熱線：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會 24 小時心理健康資訊熱線：	2772 0047
衛生署健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	9093 7240

原作：英國皇家精神科學院
翻譯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路 15 號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk



青山醫院 2014 (第四版)

©本刊物任何部分之資料，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。
請您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。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，
請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。