

星島日報健康專欄《保健至專》—老年抑鬱症隱藏訊號（上）

大眾普遍認為，處於抑鬱狀態的人士，會經常淚流滿面、失去生活動力、失眠、食欲急遽變化等等。對！這些都是常見的抑鬱症徵狀。於日常生活中，由於社會對抑鬱症患者的負面標籤、要求人們在工作上不能展現「弱勢」，又或者患者抗拒被人關心慰問，使更多患者傾向於隱藏抑鬱的徵狀。他們可能笑面迎人、能言善道，又或是朋友堆中的「開心果」，令我們難以發現其情緒問題並提供幫助。這情況在長者中尤其常見，當其社交圈子不斷收縮，親戚朋友聚會減少，更易受到忽略。

留意患者特徵

讓我們從患者的一些特徵，識別「內向的抑鬱患者」。

憤怒：患者會易於動怒或表達不安。當我們受威脅時，產生憤怒的情緒是正常的反應，但在抑鬱的狀態下，患者會容易出現焦慮及緊張的心情，令情緒更加波動。一些言者無心的論調，也可令患者將周遭的環境及訊息錯誤解讀為被侮辱、嘲弄或揶揄。若然控制情緒的能力下降，會使患者將負面情感投射到他人或物件上，表露出憤怒或不安。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士鄧偉傑博士

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2018-12-03)

精神科 / 營養學 **保健至專**

老年抑鬱症隱藏訊號(上)

大眾普遍認為，處於抑鬱狀態的人士，會經常淚流滿面、失去生活動力、失眠、食欲急遽變化等等。對！這些都是常見的抑鬱症徵狀。於日常生活中，由於社會對抑鬱症患者的負面標籤、要求人們在工作上不能展現「弱勢」，又或者患者抗拒被人關心慰問，使更多患者傾向於隱藏抑鬱的徵狀。他們可能笑面迎人、能言善道，又或是朋友堆中的「開心果」，令我們難以發現其情緒問題並提供幫助。這情況在長者中尤其常見，當其社交圈子不斷收縮，親戚朋友聚會減少，更易受到忽略。



留意患者特徵

讓我們從患者的一些特徵，識別「內向的抑鬱患者」。

憤怒：患者會易於動怒或表達不安。當我們受威脅時，產生憤怒的情緒是正常的反應，但在抑鬱的狀態下，患者會容易出現焦慮及緊張的心情，令情緒更加波動。一些言者無心的論調，也可令患者將周遭的環境及訊息錯誤解讀為被侮辱、嘲弄或揶揄。若然控制情緒的能力下降，會使患者將負面情感投射到他人或物件上，表露出憤怒或不安。

整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
精神科註冊護士
鄧偉傑博士

【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。】