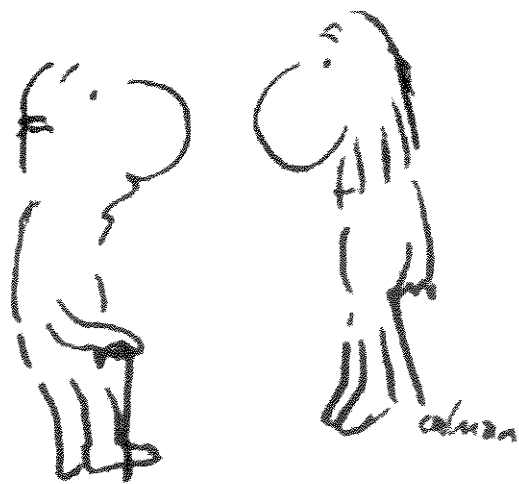


青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

<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

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



前言

有關於此小冊子

此小冊子專為年過60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、朋友及照顧員更清楚了解老年抑鬱症病徵及如何幫助長者。此小冊子末端，亦提供有關參考資料。

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。這是否意味著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，少於六分一的長者有明顯的抑鬱病徵，而只有少於三十分一的長者會達至醫生所界定的抑鬱症的程度。

抑鬱症的病徵

憂愁不是抑鬱症的唯一病徵，以下是一些最普遍的症狀：

- ☞ 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。
- ☞ 食慾減低，體重下降。
- ☞ 情緒起伏，久久未能平靜。
- ☞ 出現抑鬱症的先兆，如忽然感到憂慮及不安。
- ☞ 不想接觸別人及容易急躁、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，對已過去的事耿耿於懷，有時甚至懷疑自己受報應。
- ☞ 嚴重憂鬱的長者甚至會有自殺的念頭。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，它意味長者需要他人幫助。有時候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

因抑鬱症會令人變得消極，就算與自己無關的事情也會認為自己不對，及變得負面，所以當長者感到抑鬱時，往往會自怨自艾。抑鬱症通常是由以下多個原因形成。



身體的疾病

有些身體疾病的病徵與抑鬱症有共通之處，例如：失去胃口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。若你患上抑鬱症的話，你該會有後列的多種情緒和思想的徵狀。

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。

思緒混亂與記憶力衰退

擔憂和焦慮會影響記憶及引致思緒混亂。這樣亦會加深長者疑慮自己是否「老人痴呆」。

有時嚴重的抑鬱症偶然會被誤以為老年痴呆症（永久失去記憶）。若長者擔心自己的記憶力，現在可告訴他們不是患上老年痴呆症。因為患有抑鬱症的長者會非常擔心自己的記憶力衰退，而患有老年痴呆症的長者則完全沒有此憂慮，所以抑鬱症與老年痴呆症是完全不同，長者不應為了害怕而延誤就醫及尋求協助。



孤單

一個人獨居未必會令你感到抑鬱。但是，有些長者雖然已經習慣獨居，卻會開始感覺到前所未有的孤單寂寞。

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。因為他們根深蒂固的思想認為除非身體有毛病，否則不會看醫生。有些個案顯示，長者當中，首先出現的抑鬱症徵狀就是經常擔心自己身體患上疾病，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想敷衍打發你罷。但是，事實並非如此。

其實抑鬱症與身體疾病一樣需要治療。長者或許會抗拒醫生安排的測試及治療，但這樣不但沒有幫助，反而延誤就醫。

為甚麼會患上抑鬱症？

查問自己患上抑鬱症的因由是一件人之常情的事。當我們抑鬱時，我們可能會怪責自己，這是因為抑鬱會令我們的思想偏向負面，令我們容易過份自責。事實上，抑鬱症是由多種原因形成的。

痛苦的經歷

雖然抑鬱症是不可預知的，但通常是由一些不愉快事件所觸發，例如喪偶或親密的朋友去世。這些事件差不多會影響每一個長者，但不是每一個長者均會變得抑鬱。這是由於每個人的特質有異，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。例如：一般來說，女性似乎較男性容易抑鬱。這也可能是因為男性比較傾向少談感受，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，復發的機會亦會較高。有些時候，抑鬱潛藏多年，而在老年階段才發作。

身體機能的變化

少數個案顯示，長者沒有突如其來的打擊也會患上抑鬱症，這是由於身體機能的化學作用受到隱性疾病的影響。有時是腺體出了問題，如甲狀腺問題，或長期服藥的結果，醫生是可以容易檢查出來的。

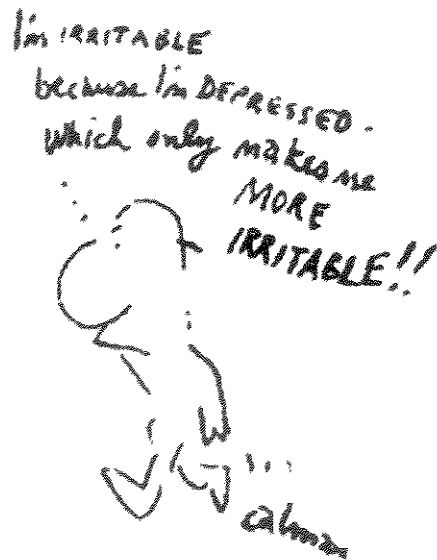
身體的疾病

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。但不要擔心，醫生是很容易檢查出來的。除此之外，有些藥物亦會引起抑鬱的感覺。

如何知道長者何時需要尋求協助？

如果長者浮現抑鬱的感覺：

- ☞ 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



應如何處理？

應告訴長者的家庭醫生，因為家庭醫生也懂得處理情緒問題，不要以為求醫是「浪費醫生的時間」。若長者不能外出，亦可請長者的家庭醫生往他們家中應診。由朋友或家人陪伴應診更有助醫生了解更多長者的病情。

長者如何幫助自己？

尋求幫助

當長者發覺自己抑鬱時，應盡量尋求協助。

嘗試外出

雖然長者常因關節硬化或膝頭腫脹影響步行，但外出散心是有必要的。因為終日困在家中會悶悶不樂，對病情不會有幫助，反而令情緒更加低落，所以應接納朋友或家人的協助出外走走。長者亦可參與日間中心的活動擴闊自己社交圈子，而這些中心或會提供接送服務。

進食得宜

患抑鬱症的長者往往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，這樣身體狀況會受影響，所以長者應盡量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，但它們是缺乏能讓你保持健康的維生素及礦物質。

要做的事

☞ 常常提醒自己你正在生病

☞ 你不是懶惰或蓄意令別人失望

☞常常提醒自己大部份患者都會康復

☞如你情緒低落得想要結束生命，一定要告訴別人

☞不要隱藏自己抑鬱的事情，盡量與別人交談

☞你會重重覆覆擔憂相同的事情，向別人傾訴會有幫助

☞不要因睡不安寧而惶恐，睡眠會隨着病情改善而漸漸轉好

不要做的事

☞不要喝酒，因酒醉絕對不能解千愁，酒精事實上能令情緒更低落，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數量、停藥或胡亂使用其他療法

治療

治療抑鬱症有三種方法：包括藥物治療、心理治療及社交支援。

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、食慾減少、體重驟減，或情緒低落等，且持續一段時間，醫生便會建議服用抗抑鬱藥。大約50-60%服食抗抑鬱藥的長者病情都有改善。現時市面有多種抗抑鬱藥，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。

☞ 抗抑鬱藥有否副作用？

現今的抗抑鬱藥是安全的，不過部份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。部份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，所以應將長者其他所服食的藥物通知醫生，避免這情況發生。很多抗抑鬱藥會令人遲緩及昏昏入睡；所以服用後如出現這些問題便不要駕車。

服食抗抑鬱藥的初期雖改善睡眠，但真正發揮藥效則需要一至兩星期。服用六至八星期後，長者會發現與未服用抗抑鬱藥前有很大分別。

☞ 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，則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。

為防止抑鬱症復發，除醫生建議外，請不要私自停止服食抗抑鬱藥。若長者自行停藥，會令病情反覆不定。

大約三分一的長者會在突然停止服用抗抑鬱藥後出現輕微不適，所以最好減藥至完全停服。

📁 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、每日所需要服用的份量及藥物。如有疑問，亦可向醫護人員查詢。

📁 中藥治療

貫葉連翹又名金絲桃（St. John's Wort）是一種抗抑鬱的中草藥，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，而又想服用這類中藥，最好先諮詢家庭醫生的意見。

傾談治療（Talking Treatments for depression）

傾談治療是與善解人意的聆聽者傾訴，這樣可令患者減輕抑鬱及憂慮。聆聽者可以是朋友、親屬、義工或專業人員。此外亦可以尋求以下各種更加專門的傾談治療方法。

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。

認知治療

認知治療是幫助長者從正面思想舒緩抑鬱情緒，使長者變得積極。若長者的抑鬱源自喪失親友或婚姻問題，長者可接受婚姻治療（Marriage Therapy）或喪親治療（Bereavement Counselling）。

傾談治療有甚麼障礙？

基本上來說，傾談治療是安全的。但是，有些心理治療要追尋過去痛苦的經歷。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以作處理。

社會支援

若長者的抑鬱源於惡劣的生活環境或欠佳的鄰居關係，可幫助長者尋求社工協助遷居。但要緊記不要在他們處於抑鬱困擾時作出搬遷決定，以免日後後悔。社會上亦有不少日間中心及由一些曾患上抑鬱症的人組成的支援小組，專門為患上這類病的長者服務。

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非常嚴重，醫生多建議長者服用抗抑鬱藥。服食抗抑鬱藥成效較心理治療快。有些長者比較接受藥物治療，有些希望先嘗試不用藥物而選擇傾談治療。其實長者亦可以同時採用心理

治療及藥物治療，醫生會為他們提供專業的意見以作決定。與家人或朋友商議如何選擇治療方法也是有可行的。

患上抑鬱症而又不接受治療會怎樣呢？

部份患有抑鬱的長者會在數星期、數月、一年或二年內情緒好轉。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，這可能會導致輕生或身體虛弱。

精神科治療

初步接受治療之後，進展可能仍強差人意。這時家庭醫生會尋求精神科專家的意見並找出最好的治療方法。社會上已有一些受過專業訓練的老人精神科專家，他們會建議長醫院診所見醫生，也會進行家訪。如長者不能到醫院求診，家庭醫生亦可安排精神科醫生到長者家中治療。《譯者註：香港的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》第一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。抑鬱症病人會忘記某些事情，而這名親友正好可提供更詳細的資料。

住院

一少部份患有抑鬱的長者可能需要入院治療。如抑鬱症惡化至嚴重的程度，醫生可能會建議及進行腦電盪治療。這種治療十分安全，需在醫院進行。但治療前，醫生先會與長者及長者的家人商量並諮詢他們的決定。



預防復發

當病情好轉後，你會希望可以保持良好狀態，避免病情復發，所以如醫生沒有任何指示前，患者不可停止服藥，因為突然停藥會使病情惡化。而患者不用擔心，抗抑鬱藥是不會令人上癮的。

如果患者一向健康良好，及是第一次患上抑鬱症的話，你可能祇需要服藥六至十二個月。如果患者的健康欠佳，或多次抑鬱症復發的話，醫生可能會建議你服藥期延長一段時期，因為這是可以減低再次復發的風險的。

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時，你應鼓勵他們接納別人的幫助。你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。
- ☞ 因為患上抑鬱的長者往往很難記得治療情況及如何開始治療，所以有朋友、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。
- ☞ 你應常陪伴患上抑鬱的長者，使他們明白你是關心他們的。
- ☞ 抑鬱的長者會容易疲倦，所以應協助及陪伴他們購物或幫助他們清潔家居，以及提醒他們飲食得宜。
- ☞ 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，但過份強迫只會做成反效果。
- ☞ 對患上抑鬱症的長者一定要有耐性及常常作出安慰，因為他們以為自己身體生病又不了解自己情況而覺得恐懼。你亦應做個好的聆聽者去盡量了解他們，並告訴他們抑鬱症患者不會比其他人更容易患上老年痴呆症。
- ☞ 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，亦不要以為討論這念頭會鼓勵他們自殺。若長者能將自殺的念頭說出來，會使他們舒服一點。

☞ 照顧抑鬱症長者是很勞累的事情。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住日間中心或日間醫院。

☞ 最後，當你知道有長者患上抑鬱症時，應盡量避免討論任何有關住屋搬遷的決定。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原因。但事情並非如此簡單，對很多長者來說，搬遷不但令他們十分緊張，而且當他們病情有改善時，他們又會希望仍舊住在原來的地方。

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 02/2005 (第二版)

© 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。