

如何识别和控制抑郁症

为老年人、家庭
和照顾者提供的信息



阅读本宣传册, 了解:

- 何谓抑郁症?
- 如何控制抑郁症。
- 如何为抑郁症患者提供支持。



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

何谓 抑郁症？

随着年龄的增长,我们的健康、生活环境和社会关系都会发生变化,这可能会让我们在一段时间内感觉沮丧或情绪低落。然而,如果这些感受持续几周,甚至数月,这可能意味着您患有抑郁症。有时,您的情绪并未发生变化,但您对之前喜欢的事物失去了兴趣。抑郁不是年龄增长的正常体征,而是一种可以通过适当治疗加以控制的医疗状况。

阅读此宣传册了解如何识别抑郁症的常见迹象和症状,以及管理方法。

抑郁症有多 常见？

抑郁不是年龄增长的正常体征 — 大多数老年人不会有抑郁症。大约有 5-10% 的居住在加拿大社区的老年人患有某种类型的抑郁症。然而,抑郁症在机构护理环境中的老年人间更常见,大约有 44% 的人有抑郁症状。



谁可能会患上抑郁症？

如果您有以下情况,那么您患抑郁症的风险就会增加:

- 缺乏社会支持
- 有抑郁症个人或家族病史
- 患有影响您机能水平和独立性的慢性疾病
- 遭受慢性疼痛
- 害怕死亡或近期痛失心爱之人
- 有心脏问题、低血压、癌症或糖尿病
- 在长期护理院(养老院)生活



抑郁症有什么症状？

抑郁症症患者可能会有以下症状:



身体发生变化

- 食欲发生变化,导致体重下降或上升
- 睡眠发生变化,比如睡得太多或太少,或睡眠不足
- 精力下降,有疲劳感
- 无法识别的身体原因导致的疼痛,也无法通过治疗改善



思维发生变化

- 沉溺于消极想法。
- 对可感知的失败或个人不足感到忧虑, 导致自信心下降。
- 严厉的自我批评和审判。
- 难以集中注意力、记忆细节或做决定。
- 有自杀想法。



感受的变化

- 对自己喜欢的活动失去兴趣。
- 有绝望或悲观情绪。
- 有罪恶感、无价值感或无助感。
- 感觉焦躁不安。



行为上的变化

- 忽视家务和支付账单等责任。
- 减少身体活动和锻炼。
- 减少自我护理活动, 比如维持个人卫生和仪容整洁。
- 饮酒服用改变情绪的处方药或非处方药服用越来越多。

为什么诊断和管理 抑郁症非常重要？

对老年人的抑郁症诊断和治疗往往不足，因为有些人认为抑郁症是年龄增长及其挑战的正常反应。事实并非如此。老年人可能不会像年轻人那样经历同样的情绪变化；他们可能并未觉得“抑郁”，而只是失去兴趣或失去了“对生活的热情”。



诊断和管理此医学疾病非常重要，因为未经治疗的抑郁症会导致老年人被社会孤立，感觉孤独。抑郁症也会对家庭关系、朋友关系产生负面影响，这反过来又会加重抑郁症。此外，抑郁症也会对其他慢性健康疾病的管理产生负面影响。



最终，未经治疗的抑郁症会导致自杀。老年人，尤其是老年男性的自杀率是所有群体里最高的。识别老年人自杀风险的征兆有助于预防自杀。

当有人想要自杀时 会有哪些征兆？

有人想要自杀之前，他们通常会有预先征兆。有自杀倾向的人可能：

- 情绪或行为发生突然变化。
- 有绝望和无助的感觉。
- 表达想死或结束生命的愿望。
- 增加药物使用量和误用药物。
- 远离他们之前喜欢的人和活动。
- 改变睡眠模式。
- 食欲下降。
- 放弃珍贵的财物或为其死亡做准备。



我们该如何 控制抑郁症？

控制抑郁症有三种主要策略。



构建社会支持

抑郁症会让老年人与他人脱节，不想与所爱的人保持联系。然而，来自家人和朋友的支持是控制抑郁症的重要组成部分。联系家人和朋友，加入社会团体并且积极参与社区活动有助于从抑郁中恢复过来，并防止抑郁症再次发作。



正念认知治疗

正念认知治疗 (MBCT) 是一种预防焦虑症和抑郁症复发的集体治疗方法，该方法是一种以证据为基础的形式。它结合了认知疗法和冥想练习，旨在帮助患者熟悉情绪障碍，并与其建立更加积极的关系。它通常在一个为期 8 周的集体治疗项目中提供。



正念减压疗法

正念减压疗法 (MBSR) 着眼于生活压力，以及它影响我们体验的方式。在 MBSR 中，参与者会学习识别对困难的习惯性、无益的反应，以及学习用一种感兴趣的、接受和非评判的态度对待所有体验，包括困难的感觉、情绪、想法和行为。

根据抑郁症状的严重程度和种类，您的医生可能也会开一些药物。按处方服用治疗抑郁症的药物非常重要，正如您服用治疗其他疾病的药物一样。对抑郁症进行自我治疗可能会增加上瘾、跌倒和认知障碍的风险。

为抑郁症患者提供支持的策略有哪些？

如果您认为您或您所爱的人患有抑郁症，您要做的第一件事就是与您的基础护理医疗提供者谈谈。治疗包括谈话疗法、减压疗法、了解应对技巧，以及家庭和社会支持与药物治疗。



改变某些行为可以帮助抑郁症患者更好地管理其症状。减少咖啡因、酒精的摄入，少吸烟和暴饮暴食，以及有规律的锻炼可以帮助控制抑郁症。



为与抑郁症作斗争的所爱之人提供支持可能是一种挑战，而且很困难，因为疾病可能会让他们将您推开。联系他们，花时间和他们待在一起，并且让他们知道您关心他们。为您所关心的抑郁症患者提供支持的其他策略包括：

- 玩游戏或做一些刺激大脑的互动性游戏。
- 定时参加社交活动，比如看演出、上课或辅导年轻人。
- 播放一些他们喜欢的音乐。
- 每天安排一项他们以前感兴趣的活动是一个好方法。
- 您可能希望他们在这些活动前后给自己的情绪打分(按照 1-10 分的评分标准)，以评估哪些活动对改善其情绪最有效。



我可以在哪里找到 更多信息?

加拿大心理健康协会 (CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION)

加拿大心理健康协会为正在与心理健康问题作斗争, 以及从其支持中受益的个人提供信息和服务。



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

CONNEX ONTARIO 为有酗酒、吸毒、心理疾病和/或赌博问题的人免费提供保密的健康服务信息。



www.connexontario.ca

加拿大老年人心理健康联盟 (CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH)

加拿大老年人心理健康联盟与其他组织共享信息、资源和链接, 以促进老年人的心理健康。



www.ccsmh.ca

CAMH 的晚年情绪障碍诊所 (LATE-LIFE MOOD DISORDER CLINIC AT CAMH)

CAMH 的晚年情绪障碍诊所为 60 岁以上长期患有情绪障碍的患者, 以及 60 岁以后出现情绪障碍的患者提供心理咨询服务。



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>

WOODGREEN 免预约咨询服务

WoodGreen 的免预约咨询服务免费提供即时咨询服务, 以解决焦虑和抑郁等广泛的问题。无需预约或转诊, 也没有任何访问限制。周二和周三下午 4:30 到 6:45 开放。



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

本系列中提供的 相关资源

- 老年人常见心理健康状况管理
- 识别和管理焦虑情绪

本系列中提供的其他健康资源：

- 预先护理计划：如何展开对话
- 酒精与您的健康
- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 管理记忆力问题的一般性建议
- 随年龄增长增加营养摄入
- 改善尿失禁
- 活得更久，活得更好 — 您的健康老龄化指南
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 老年人睡眠管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理谵妄
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药
- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

本系列中的其他社区资源：

- 社区交通方案
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 通过辅助医疗项目为行动辅具和其他辅具提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

本资料仅用于提供相关信息,无法代替专业医疗建议、诊断或治疗。请向您的医疗保健提供者咨询有关特定医疗状况的建议。本资料可重印一份,仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and Hilda
Katz Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长者社区津贴项目为该计划提供资金支持。

作者:健康老龄化和老年病学计划、Sinai Health 和 UHN
修订时间:2022 年 10 月