

如何辨認及管理抑鬱症

適用於長者、家屬與
照護者的資訊



請參閱本手冊以了解：

- 什麼是抑鬱症。
- 如何管理抑鬱症。
- 如何支援患有抑鬱症的人。



Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

什麼是 抑鬱症？

隨著年齡的增長，我們的健康、生活環境與社會關係都會發生變化，這些變化可能會導致我們在一段時間內感到悲傷或情緒低落。但如果這些感覺持續數週甚至數月，則可能意味著您患有抑鬱症。有時候您不會感覺到情緒的變化，但是對以前喜歡的事物失去了興趣。抑鬱症不是伴隨衰老的正常現象，而是一種可以通過適當治療加以控制的疾病。

請仔細閱讀這本小冊子，了解如何辨認抑鬱症的常見體徵與症狀，以及如何管理抑鬱症。

抑鬱症 有多普遍？

抑鬱症不是伴隨衰老的正常現象 — 大多數長者不會患抑鬱症。在加拿大，社區中約有 5-10% 的長者患有某種類型的抑鬱症。但居住在機構式照護環境中的長者更常見，約 44% 的人出現抑鬱症狀。



誰可能被 診斷患有抑鬱症？

如果您出現以下情況，您患抑鬱症的風險會增加：

- 缺乏社會支援
- 有個人或家族抑鬱症病史
- 患有會影響您

行動能力與獨立性的慢性病

- 忍受慢性疼痛
- 害怕死亡或最近喪失了親人
- 患有心臟病、低血壓、癌症或

糖尿病

- 住在長期護理機構 (療養院)



抑鬱症是 什麼樣子？

患有抑鬱症的人可能會出現以下某些症狀：



身體變化

- 導致體重減輕或增加的食慾變化
- 睡眠習慣改變，例如睡得太少或太多、或缺乏安寧的睡眠
- 精力下降，導致疲勞感
- 沒有明顯原因的身體疼痛，且經治療後仍然沒有改善



思維的轉變

- 沉迷於消極的想法。
- 沉迷於可察覺到的失敗或個人能力不足，導致自信心下降。
- 嚴厲地自我批評與評判。
- 無法集中注意力、記住細節或做出決定。
- 有自殺的念頭。



感覺變化

- 對自己最愛的活動失去興趣。
- 感到絕望或悲觀。
- 感到內疚、無價值或無助。
- 感到煩躁或不安。



行為改變

- 忽視家務與支付帳單等責任。
- 減少身體活動與鍛煉。
- 減少自理活動，例如個人衛生與梳理。
- 增加飲酒量與改善情緒的處方藥或非處方藥劑量。

為什麼診斷和管理 抑鬱症至關重要？

長者抑鬱症的診斷與治療往往不足，因為有些人認為抑鬱症是對衰老及其挑戰的正常反應。事實上不是。同樣，長者可能不會經歷與年輕人相類似的情緒變化；他們可能不會認為自己感到「沮喪」，而只是失去了興趣或「對生活的熱情」。



及時診斷與管理這種疾病至關重要，因為未經治療的抑鬱症會導致長者變得社交孤立與孤獨。抑鬱症也會對家庭關係與友誼產生負面影響，這種影響反過來又會加劇抑鬱症。同樣，抑鬱症會對其他慢性病的管理產生負面影響。



最終，未經治療的抑鬱症可能導致患者自殺。長者，特別是老年男性，是所有群體中自殺率最高的。辨別長者自殺風險的跡象有助於預防自殺。

哪些跡象表明 有人可能在考慮自殺？

在自殺前，他們通常會顯示出警告訊號。有自殺傾向的人可能會：

- 表現出有情緒或行為突變的狀況。
- 表現出有絕望與無助感。
- 表達有死亡或結束生命的願望。
- 增加藥劑用量及濫用。
- 不再與他們以前喜愛的人接觸，也不再參與以前喜歡的活動。
- 睡眠模式的變化。
- 食慾下降。
- 放棄過去曾經珍惜的財產或為他們的死亡做準備。



我們應如何 管理抑鬱症？

管理抑鬱症的主要策略有三種。



建立社會支援

抑鬱症會使長者感到與他人脫節，不想與親人保持聯絡。然而，家人與朋友的支援可能是管理抑鬱症的重要組成部分。與朋友家人接觸、加入社交團體並積極參與社區活動可協助一個人從抑鬱症中康復，並預防抑鬱症再次發作。



靜觀認知療法

靜觀認知療法 (MBCT) 是一種循證形式的團體療法，用於預防焦慮與抑鬱症的復發。該療法結合認知療法與冥想練習，協助個人熟悉情緒障礙並且更積極地應對它們。該療法通常在為期 8 週的團體治療計劃中進行。



靜觀減壓療法

靜觀減壓療法 (MBSR) 著眼於生活的壓力以及如何影響我們的經歷。在接受 MBSR 的過程中，參與者學會識別對困難的習慣性、無益的反應，並學會對所有經歷 (包括困難的感覺、情緒、思想與行為) 抱持感興趣、接受和不評判的態度。

根據抑鬱症狀的嚴重程度與類型，您的醫生可能還會處方藥物給您。按照處方服用治療抑鬱症的藥物至關重要，就像您服用治療任何其他疾病的藥物一樣。自行配藥治療抑鬱症會增加患者的藥物成癮、跌倒以及認知障礙的風險。

支持抑鬱症患者的策略有哪些？

如果您認為您或您的親人患有抑鬱症，您應該做的第一件事就是與您的家庭醫生溝通。治療可以包括談話療法、減輕壓力、學習應對技巧，以及家庭與社會支援與藥物治療。



改變某些行為可協助抑鬱症患者更好地管理他們的症狀。減少咖啡因與酒精攝入、吸煙與暴飲暴食，以及定期鍛煉有助於管理抑鬱症。

支援努力克服抑鬱症的親人可能會有挑戰性與困難，因為疾病可能會導致他們將您拒之門外。跟他們接觸，花時間與他們在一起，讓他們知道您關心他們。支援您所照顧的抑鬱症患者的其他部分策略包括：



- 玩或參加具有互動性和刺激大腦的遊戲或活動。

- 安排定期社交活動，例如參加演出、上課或指導年輕人。

- 播放一些他們喜愛的歌曲。

- 每天安排一項以前會

讓他們感到愉快的活動是一個很好的方法。

- 您可能想讓他們在做完這些活動前與後，

以 1-10 的等級對他們的情緒

進行評分，以評估哪些活動對改善他們的情緒最有效。



我可以在哪裡 找到更多資訊？

加拿大心理健康協會

加拿大心理健康協會為正在努力克服心理健康問題並會從支援中受益的個人提供資訊與服務。



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario 為有酗酒與吸毒、精神疾病及/或賭博問題的人提供免費且保密的健康服務資訊。



www.connexontario.ca

加拿大長者心理健康聯盟

加拿大長者心理健康聯盟與其他組織共享資訊、資源與連結，以促進長者的心理健康。



www.ccsmh.ca

CAMH 晚年情緒障礙診所

CAMH 晚年情緒障礙診所為患有長期情緒障礙且現年 60 歲以上的患者以及 60 歲後出現情緒障礙的個人提供精神科諮詢。



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

WOODGREEN 非預約諮詢服務

WOODGREEN 非預約諮詢服務提供免費、即時的諮詢，以解決各種問題，例如焦慮與抑鬱症。無需預約或轉介，也沒有訪視限制。開放時間為週二與周三下午 4:30 到 6:45



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

本系列的 相關資源

- 長者常見心理健康狀況管理
- 辨認及管理焦慮症

本系列的其他健康資源：

- 預設照護計劃：如何進行對話
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 記憶障礙的一般處理要點
- 依照您的年齡增進營養補充
- 改善尿失禁
- 活得更長、活得更好 - 您的健康耆年指南
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 長者鎮靜安眠用藥管理
- 長者睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮症管理
- 預防在家摔倒
- 辨認及管理譫妄症
- 辨認及管理聽力喪失
- 長者用藥安全
- 替代決策者及代理人
- 了解您的善寧照護選項

本系列的其他社區資源：

- 社區運輸選項
- 駕駛評估服務
- 虐待長者
- 輔助器材計劃提供的行動能力及其他補助
- 長者住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

本手冊的資訊僅供參考，不能替代專業醫療建議、診斷或治療。請諮詢您的醫療照護提供者，取得有關特定醫療病況的建議。可翻印一份該等資料作非商業個人用途。

我們欲感謝以下政府單位或基金會就我們健康耆年措施教育資源所給予的支援：



Ben and Hilda Katz
Foundation



孟嘗會和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金來支持我們的支援健康耆年教育資源的印刷與翻譯。

長者及無障礙部以補助「長者社區補助計劃」的方式支持此項措施。

作者：健康耆年與長者醫學計劃，西奈山醫療和大學健康網絡 (UHN)
修改日期：2022 年 10 月