

老年人常见心理健康状况管理

为老年人、家庭
和照顾者提供的信息



阅读本宣传册, 了解:

- 最常见的心理健康问题有哪些。
- 如何预防常见的心理健康问题。
- 如何管理常见的心理健康问题。



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

何谓 心理疾病?

心理疾病是指一组影响我们思维、情绪、行为和体验的状况，比如抑郁和焦虑。它由多种因素引起，比如遗传、性格、压力和脑化学。这些症状包括动力和精力的丧失、睡眠模式的改变、持续的情绪变化、思想或知觉的紊乱或极度的执念或恐惧。它会影响一个人的人际关系或完成日常任务的能力。

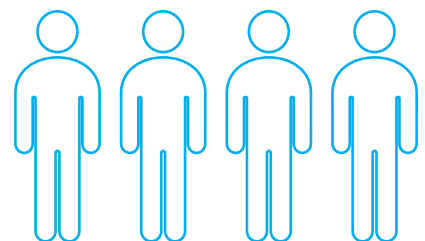


我们应该如何帮助 老年人预防心理疾病?

虽然大多数心理疾病会在儿童或青少年时期发病，但老年人特别容易遭受与心理疾病相关的负面后果。他们更有可能经历重大的生活变故，比如因身体疾病恶化而搬到长期护理或疗养院，或失去亲人，且不太可能与社区中的其他人联系。事实上，据估计，有 19% 到 24% 的加拿大老年人正在遭受某种程度的社会孤立，这会增加他们孤独和心理健康问题的风险。



超过 19% 的加拿大老年人
正在遭受某种程度的社会孤立





保持社会联系，
积极参与社区活动



参加有意义的活动



管理您的慢性健康疾病



坚持锻炼



保持健康饮食



保持规律的睡眠

如果您正在遭受心理健康问题, 您应该向您的基础医疗提供者或心理健康专家寻求帮助。

老年人最常见的心理健康问题是什么？

老年人面临各种心理健康问题的风险。然而，有些心理疾病在老年人中更常见。本宣传册着重介绍的老年人常见心理健康问题有：



1. 抑郁



2. 焦虑



3. 谵妄



4. 成瘾性疾病



5. 自杀

1.抑郁



何谓 抑郁？

抑郁不仅仅是感觉悲伤。它是一种严重的疾病，会导致持续的情绪低落，以及对曾经喜欢的活动丧失兴趣，从而出现情绪和身体问题，降低一个人的生活能力和工作能力。虽然抑郁与悲伤有许多相似的症状，但抑郁症不经治疗是无法痊愈的。

抑郁会影响一个人的情绪、行为和身体机能。抑郁的一些常见症状有：

- 感觉悲伤、孤独和焦虑
- 感觉内疚或后悔
- 对喜爱的事物或活动丧失兴趣
- 睡眠问题
- 难以思考或集中精力
- 精力下降，经常感觉疲惫
- 饮食习惯或体重发生变化
- 觉得自己是个负担
- 丧失生活的意义
- 经常抱怨痛苦，抵触就医

如何知道您是否有 抑郁症？

如果您有这些症状,且持续时间超过两周,则您可能患有抑郁症。这种情绪会导致行为发生改变,比如说话和行动缓慢、远离人群、放弃爱好、自我照顾能力下降或心理发生变化,比如绝望和消极想法。

与您的基础医疗提供者谈论您的想法和感受,有助于他们了解您的生活际遇。他们可能会做一些检查来排除引发这些症状的其他原因。

谁有可能会患上 抑郁症？

抑郁症可能在任何时候影响任何人。老年人的风险尤其大,因为身体和生活方式的变化会使一些老年人感到焦虑且丧失自主感。导致老年人抑郁的一些常见风险因素有:

- 您是女性
- 感觉疼痛
- 丧偶或离异
- 以前患过抑郁症
- 经历过因血管问题导致的大脑变化
- 有重大身体和慢性致残疾病
- 服用五种以上的药物
- 过量饮酒
- 社会地位低下,社会支持度低
- 近期经历过丧亲之痛
- 搬离自己的家,比如搬到养老院或长期护理院



- 搬离自己的家, 比如搬到养老院或长期护理院
- 经历过不良生活事件
- 有健康、家庭或婚姻问题导致的慢性压力
- 遭受社会孤立, 感觉孤独
- 长期睡眠困难



您要如何控制 抑郁症?

抑郁症需要持续的管理。如果没有医疗专业人员的帮助, 这种状况通常不会得到改善。您的基础医疗提供者可以进行检查, 以排除其他医疗原因, 并推荐药物治疗、心理治疗和综合治疗方法。他们也可以帮助您寻求精神科医生或其他心理健康专家的建议。



应对抑郁症是一件非常困难的事情。除了药物治疗外, 打破污名化以及寻求家人和朋友的支持也会对您有益。

2.焦虑



何谓 焦虑？

随着年龄的增长,我们通常会在相对较短的时间内经历许多生活变化。在这些情况下感觉焦虑很正常,但是如果您的焦虑和恐惧严重影响了您的日常生活,就可能患上焦虑症,此时,心理健康专家的支持可能会让您受益。



广泛性焦虑障碍

这是老年人最常见的焦虑障碍类型。它会让人们过度担心日常情况和事件。这种情况通常会持续至少六个月,而且会让人烦躁不安、感觉疲劳、肌肉紧张,以及失眠或难以入睡。



恐惧症

恐惧是一种正常情绪,但当它干扰我们的日常生活时,就会变成恐惧症,成为一种疾病。恐惧症有许多类型,包括导致人们害怕社交场合的社交恐惧症,以及特殊恐惧症,比如怕飞行、怕虫子和怕出门。老年人最常见的恐惧症是害怕跌倒。

谁有可能觉得焦虑？

如果您有以下情况,那么您患焦虑症的风险就会增加:

- 您是女性
- 缺乏社会支持
- 曾经患过焦虑症
- 有身体或精神问题
- 健康情况糟糕
- 近期遭受过创伤



焦虑症有什么症状？

焦虑症患者可能会有以下症状:

- 易怒
- 疲乏
- 睡眠不佳
- 对健康问题感到忧虑
- 过度担心
- 反复寻求慰藉
- 缺乏自信且回避问题
- 极度恐惧和惊慌
- 烦躁不安
- 头痛、胃痛、失眠、心悸、胸痛、出汗



如何管理 焦虑？

如果您认为自己或您爱的人有焦虑症，首先您需要与您的基础医疗提供者谈谈，他们可以进行测试，以排除其他医疗原因并推荐治疗。治疗包括谈话疗法、减压、应对技巧、家庭和社会支持，以及药物疗法。



除了药物治疗外，改变某些行为也能帮助您管理焦虑症状：减少咖啡因和酒精的摄入，少吸烟，少看新闻，定期锻炼。



与朋友和家人谈谈您的恐惧也很有帮助。聊聊您所担心的事情，设定具体的目标来帮助您管理焦虑症状。

您也可以学习一些技巧来缓解焦虑，比如深呼吸、渐进式肌肉放松、冥想和撇开担忧时间。

3. 谵妄



何谓谵妄？

谵妄是大脑的突然和暂时紊乱，导致出现注意力、警觉性、思维和行为的波动问题。它是由影响大脑的医疗状况和药物导致的。

以下因素可能会导致谵妄：

- 传染病
- 药物副作用
- 脱水或营养不良，以及体内盐分和水份平衡的改变
- 便秘或腹泻
- 大量饮酒或吸烟或戒烟
- 不合适的助听器或眼镜
- 处于一个新的或不熟悉的环境中



谁有可能会经历谵妄？

有以下情况的人更可能经历谵妄：

- 痴呆
- 抑郁
- 近期做过心脏、髋关节或其他大手术
- 曾经有过谵妄情况
- 视力低下或有听力问题
- 或年满 65 岁或以上



谵妄有 什么症状？

谵妄有三种类型：多动性、少动性和混合性。经历少动性谵妄的人可能会有以下症状：

- 行动非常缓慢或不太活跃
- 不想花时间与别人呆在一起。
- 说话时停顿或根本不说话。
- 看起来昏昏欲睡。



经历多动性谵妄的人可能会有以下症状：

- 担心或害怕。
- 坐立不安。
- 多次重复相同的动作。
- 出现幻觉。
- 出现错觉。



混合性谵妄患者可以在同一时间段内同时出现多动性谵妄和少动性谵妄的症状。

如何管理 谵妄？

谵妄是出现身体和大脑疾病的标志。如果怀疑自己正在经历谵妄，建议立即就医。



- 通过治疗内在病因和使用或不使用额外药物控制症状来治疗谵妄。
- 对大多数人来说，谵妄会在几天或几周内消失，有时可能会需要更长的时间，甚至数月。
- 如果早期发现谵妄的体征和症状，治疗起来会更容易，更快速，但也因人而异。

4.成瘾性疾病

何谓 成瘾性疾病？

成瘾性疾病可能导致有问题的药物使用或行为模式，比如酗酒、吸毒、赌博等影响个人生活的行为。如果一个人被迫服用某种药物或从事某种行为（即使有负面后果），他们也可能患上成瘾性疾病。

成瘾性疾病有 什么症状？

出现身体、精神、社会 and 认知体征，则表明该老年人可能滥用药物。这些体征包括：



精神错乱

- 睡眠障碍
- 情绪波动
- 易怒
- 焦虑
- 抑郁



身体疾病

- 颤抖
- 协调障碍
- 不明原因的外伤或淤青
- 营养不良
- 卫生状况不佳和自我疏忽
- 依赖性强



认知障碍

- 思维混乱和定向障碍
- 记忆障碍
- 白天嗜睡



社会/行为

- 拒绝日常活动
- 家庭困难
- 提早申请续药

老年人普遍面临的 成瘾性问题有哪些？

老年人最常面临的成瘾性问题与饮酒、吸烟和处方药有关。饮酒是老年人最常面临的问题,65岁及以上的人中有9%的人吸烟。然而,女性通常会滥处方药,而男性则是酗酒。



如何治疗 成瘾性疾病？

成瘾性疾病没有一种万能的治疗方法。然而，在个人、团体或家庭环境中的咨询会帮助他们控制成瘾性。咨询通常侧重于使用减少伤害的方法，该方法强调减少与药物使用相关的风险和伤害，而非减少药物使用本身。告诫有药物使用问题的人停止使用药物通常不是有效的方法。



如果您所照顾的人可能正在努力克服成瘾性，您可以采取减少伤害的方法来尽可能的确保他们安全。包括：

- 确保满足他们的基本需求，比如提供食物和住所。
- 帮助他们了解更安全的药物使用方法。
- 根据您朋友或家人的目标，专注于能让您的朋友或家人生活得更好的事情。
- 尊重有能力自己做决定的老年人的自主权和选择。



5.自杀



何谓 自杀？

自杀是故意造成自己死亡的行为。自杀可能发生在任何人身上。自杀行为可能是一时冲动,也有可能是有计划的。

人们为何要 自杀？

当人们失去希望或感到无助时,他们会选择自杀。他们通常找不到其他的方法来缓解其痛苦。当一个人患有抑郁症、处于危机或面临重大生活压力、丧失生活的目标和意义,或感觉与他人脱节时,就有可能自杀。

当有人想要自杀时 会有哪些征兆？

有人想要自杀之前,他们通常会有征兆。
有自杀倾向的人可能:



- 有躁动不安、极度焦虑、生气或偏执的行为
- 情绪或行为上的突然变化
- 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
- 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

如果某人表现出自杀征兆, 您应该怎么做?

询问自杀的想法不会导致一个人想要自杀或试图自杀。倾听并认可他们的痛苦,然后提供您的支持。



如果您认识的某人有自杀倾向,您应该带他们去最近的医院急诊科就医。

如果他不愿意去医院,或如果您不确定这样做是否正确,则请尽快寻求医疗服务提供者的帮助。

如果您爱的人试图或准备自杀,而您也没有危险,则不要离开他并拨打 911。

如何预防 老年人自杀?

确保悉心照顾和支持老年人的身心健康是预防自杀的有力保护因素。此外,确保他们不与社会脱节且准备好应对和适应变化,有助于预防老年人自杀。



如果您或您认识的人患有抑郁症或其他心理疾病,则要寻求治疗和教授应激源和压倒性情绪应对技巧的项目。



我可以在哪里找到更多信息？

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。



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

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



1-866-531-2600

多伦多老人援助热线 (TORONTO SENIORS HELPLINE)

多伦多老人援助热线向包括老年人危机外展服务 (COSS) 在内的移动危机团队提供支持性咨询服务(通过电话)、风险评估、危机降机以及验伤服务。



416-217-2077

1-877-621-2077

成瘾和心理健康中心 (THE CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH)

成瘾和心理健康中心为心理健康和成瘾性问题的个人提供服务和教育。



www.camh.ca



1-800-463-2338

格斯坦危机中心 (GERSTEIN CRISIS CENTRE)

格斯坦危机中心提供全天候危机热线服务,以为遭受心理健康危机的个人提供支持。



www.gersteincentre.org



416-929-5200

本系列中的相关资源：

- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和控制抑郁情绪

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
- 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提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

访问 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 获取有关老年人、家庭和照顾者的其他资源。

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