

長者常見心理健康狀況管理

適用於長者、家屬與
照護者的資訊



請參閱本手冊以了解：

- 最常見的心理康狀況是什麼。
- 如何預防常見的心理康狀況。
- 如何管理常見的心理康狀況。



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

什麼是 精神疾病？

精神疾病是指一系列會影響我們思想、情緒、行為以及經歷的狀況，例如抑鬱症與焦慮。這是一種由多種因素引起的疾病，例如遺傳、性格、壓力與腦化學。症狀包括失去動機與精力、改變睡眠模式、持續性的情緒變化、思維或感知障礙，或有難以承受的強迫症或恐懼感。這種疾病會干擾患者的人際關係或完成日常任務的能力。

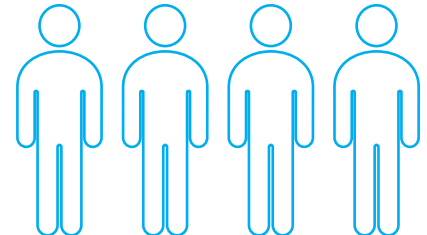


我們應如何協助預防 長者的精神疾病？

雖然大多數精神疾病都在童年或青春期發作，但長者特別容易遭受與精神疾病相關的負面後果。他們更可能經歷重大的生活變化，例如因身體健康狀況惡化而需搬進長期護理院或療養院，或失去親人，並且不太可能與社區中其他人建立聯絡。實際上，據估計，有 19% 至 24% 的加拿大長者正經歷某種程度的社會孤立感，這種感覺可能會令他們面臨更嚴重的孤獨感與心理健康問題風險。



超過 19% 的加拿大長者正經歷某種程度的
社會孤立感





保持社交聯絡
並積極參與社區活動



參加有意義的活動



管理您的慢性病



保持運動習慣



保持健康的飲食



維持有規律的睡眠時間

如果您正面臨心理健康問題，您應聯絡您的家庭醫生或心理健康專家以尋求協助。

長者最常見的心理 健康狀況是什麼？

長者會面臨各種心理健康問題的風險較高。但是，有些狀況在長者中更常見。本小冊子中強調常見的長者心理健康狀況包括：



1. 抑鬱症



2. 焦慮症



3. 譫妄症



4. 成癮症



5. 自殺

1. 抑鬱症



什麼是 抑鬱症？

抑鬱症不僅僅是感到悲傷。這是一種很嚴重的心理疾病，會導致情緒持續低落以及對以前喜歡的活動失去興趣，因此導致情緒與身體方面的問題，進而降低一個人在社交與職業生活中的表現能力。雖然抑鬱症的許多症狀可能與悲傷類似，但患者不可能在不治療的情況下自行克服抑鬱症。

抑鬱症會影響患者的情緒、行為以及身體機能。抑鬱症的常見症狀包括：

- 感到悲傷、孤獨或焦慮
- 感到內疚或後悔
- 失去對喜愛事物或活動的樂趣
- 睡眠障礙
- 難以思考或集中注意力
- 精力降低，更常感到疲倦
- 飲食習慣或體重的變化
- 感覺像個累贅
- 失去生命的意義
- 經常抱怨感到疼痛與需要就醫

您怎麼知道您是否患有抑鬱症？

如果您出現上述症狀超過兩週，您可能患有抑鬱症。這種情緒會導致行為改變，例如說話與行動緩慢、遠離人群、放棄愛好、減少自理或心理變化，例如感到絕望以及產生消極的想法。

與您的家庭醫生討論您的想法與感受，以便協助他們了解您生活中所發生的事情。他們可能會做一些測試，以便排除症狀的其他原因。

誰可能患上抑鬱症？

抑鬱症可隨時影響任何人。由於身體與生活方式的改變，可能導致一些人感到焦慮及失去獨立感，所以長者尤其容易受到影響。長者抑鬱症的一些常見危險因素包括：

- 女性
- 患有疼痛
- 喪偶或離婚
- 以前曾患過抑鬱症
- 由於血管問題而經歷過大腦病變
- 患有嚴重的身體以及慢性致殘疾病
- 正服用超過五種藥物
- 過量飲酒
- 在社會上處於弱勢地位，社會支援不足
- 最近經歷過喪親之痛
- 從家裡搬到另一個地方，例如養老院或長期護理院



- 從家裡搬到另一個地方，例如養老院或長期護理院
- 經歷過不良的生活事件
- 因健康、家庭或婚姻問題引發長期壓力
- 正經歷社會孤立與孤獨問題
- 有長期難於入睡的問題



您應如何管理 抑鬱症？

抑鬱症需要持續不斷的管理。如果沒有專業醫療人員的支援，抑鬱症通常不會自行改善。您的家庭醫生可以進行測試，以排除促成抑鬱症的醫療原因，並可能會建議使用藥物、心理治療或組合療法進行治療。他們還可協助您尋求精神科醫生或其他心理健康專家的建議。



應對抑鬱症是非常困難的。除了尋求醫療方案之外，打破疾病帶來的污名化並尋求家人與朋友的支援也有助益。

2. 焦慮症



什麼是 焦慮症？

隨著年齡的增長，我們往往會在相對較短的時間內經歷許多生活變化。在這些情況下感到焦慮是正常的，但如果您的焦慮與恐懼感嚴重影響您的日常生活，您可能患上了焦慮症，並且可能會從心理健康專家的支援中受益。



廣泛性焦慮症

這是長者最常見的焦慮症類型，令人過度擔心日常情況與事件。該病症通常會持續至少六個月，並可能會導致煩躁、疲勞、肌肉緊張以及失眠或睡眠困難。



恐懼症

恐懼是一種正常的情緒，但是當恐懼干擾我們的日常生活時，它就會成為一種恐懼症，並被視為一種疾病。恐懼症有許多不同的類型，包括社交恐懼症，它會導致人們害怕社交場合，以及更具體的恐懼症，例如害怕飛行、蟲子以及離開家。長者最常見的恐懼症是害怕跌倒。

誰可能會 患上焦慮症？

如果您符合以下情況，您患焦慮症的風險會增加：

- 女性
- 缺乏社會支援
- 曾經被診斷患有焦慮症
- 患有醫學或精神疾病
- 健康狀況不佳
- 最近曾經歷過創傷事件



焦慮症是 什麼樣子？

患有焦慮症的人可能會出現以下某些症狀：

- 易怒
- 疲勞
- 睡眠不佳
- 過度關注健康問題
- 過度擔心
- 反覆尋求再保證
- 缺乏自信以及迴避各種情況
- 強烈的恐懼和恐慌狀態
- 容易緊張或不安
- 頭痛、胃部不適、失眠、心悸與胸痛，出汗



您該如何 管理焦慮症？

如果您認為您或您的親人患有焦慮症，您應該做的第一件事就是與您的家庭醫生溝通，他們可以進行測試以排除促成焦慮症的醫療原因，並建議治療方法。治療可以包括談話療法、減輕壓力、應對技巧、家庭與社會支援以及藥物治療。



除了藥物治療以外，改變某些行為亦可協助您管理焦慮症狀：減少咖啡因攝入、吸煙、暴飲暴食、酗酒與減少新聞閱讀量，以及定期鍛煉身體。



與朋友及家人討論您的恐懼亦很有幫助。討論您擔心的事情並設定具體目標，以協助您管理焦慮症狀。

您可以學習深呼吸、漸進式肌肉鬆弛練習、冥想及拋開煩惱時間等技巧。

3. 譫妄症



什麼是 譫妄症？

譫妄症是大腦突然出現短暫的紊亂，導致注意力與警覺性、思維及行為出現波動的問題。譫妄症是由可影響大腦的醫療條件與藥物所引起的。

以下因素可會導致譫妄症：

- 感染
- 藥物的副作用
- 脫水或營養不良、以及體內鹽分與水平衡的變化
- 便秘或腹瀉
- 大量飲酒或吸煙或戒煙
- 助聽器或眼鏡佩戴不當
- 身處於一個新的或不熟悉的環境中



誰可能患上 譫妄症？

如果患者符合以下情況，就更容易患上譫妄症：

- 失智症
- 抑鬱症
- 最近曾做過心臟、髖關節或其他大手術
- 以前有過譫妄症發作
- 視力不佳或聽力有問題
- 年滿 65 歲或以上



譫妄症看起來是什麼樣子？

譫妄症分為三種類型：過動型、少動型以及混合型。患有譫妄症的人可能會出現以下某些症狀：

- 動作非常緩慢或不太活躍。
- 不想花時間與別人在一起。
- 說話時停頓或根本不說話。
- 看起來很困。



過動型譫妄症的人可能會出現以下某些症狀：

- 總是擔心或害怕。
- 焦躁不安。
- 多次重複相同的動作。
- 出現幻覺。
- 出現錯覺。



對於混合型譫妄症，患者可能會在同一次發作期間，同時出現過動型譫妄症和少動型譫妄症的症狀。

您應該如何管理 譫妄症？

譫妄症是身體與大腦生病的跡象。如果懷疑患有譫妄症，建議立即就醫。



- 譫妄症的治療方法是治療潛在的致病原因，同時在使用或不使用其他藥物的情況下控制症狀。
- 對於大多數人來說，譫妄症可以在幾天或幾週內消失，而在其他人身上可能需要更長的時間，有時甚至幾個月。
- 如果及早發現體徵與症狀，譫妄症可以會更容易、更快捷地治癒，但請記住，各個人的療法都不盡相同。

4.成癮症

什麼是成癮症？

成癮症會導致有問題的藥物使用模式或行為，例如酗酒或過度用藥，以及干擾個人生活的賭博。如果一個人不顧負面後果，強迫性地濫用某種藥物或從事某種行為，他們就可能患有成癮症。

成癮症是什麼樣子的？

有身體、精神、社會與認知方面的跡象表明長者有可能濫用藥物。這些跡象包括：



精神跡象

- 睡眠障礙
- 情緒波動
- 持續煩躁
- 焦慮症
- 抑鬱症



身體跡象

- 震顫
- 協調性差
- 不明原因的受傷或瘀傷
- 營養不良
- 衛生狀況差與自我忽視
- 依賴性



認知跡象

- 混亂及迷失方向
- 記憶障礙
- 白天嗜睡



社交/行為跡象

- 迴避日常活動
- 家庭困難
- 提早請求藥物更新

長者通常會面臨 哪些成癮問題？

長者最常面臨酗酒、吸煙以及與處方藥有關的成癮問題。酗酒是長者最常見的問題，65 歲及以上的人群中有 9% 的人吸煙。但女性通常會濫用處方藥，而男性通常會酗酒。



如何治療 成癮症？

成癮症沒有通用型治療方法。然而，個人、團體或家庭環境的諮詢可協助患者控制其成癮症。諮詢通常偏重使用減少危害的方法，該方法更強調減少與藥物使用有關的風險及危害，而不是減少藥物的使用。勸告有濫用藥物問題的人停止濫用通常不是一種有效的方法。



如果您正照顧可能在與成癮症作抗爭的人，您可以採取減少傷害的方法，以儘可能確保他們的安全。這可以包括：

- 確保滿足他們的基本需求，例如食物與住所。
- 協助他們學習以更安全的方法使用藥物。
- 依照他們自己的目標，專注於如何可讓您的朋友或家人的生活更美好。
- 尊重有能力做出自己決定的長者的自主權與抉擇。





5. 自殺

什麼是 自殺？

自殺是故意導致自己死亡的行為。自殺可能發生在任何人身上。自殺可能是一時衝動的或有計劃的行為。

為什麼人們 會自殺？

人們在失去希望或感到無助時會尋求自殺。他們常常看不到有其他減輕痛苦的方法。當一個人患有抑鬱症、處於危機中或面臨重大生活壓力時、失去了生活的目標或意義時、或者感到與他人脫節時，這些情況更有可能會讓人產生自殺的念頭。

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：

- 表現出激動、極度焦慮、憤怒或偏執行為的跡象
- 表現出情緒或行為突變的狀況
- 表現出絕望與無助感
- 表達死亡或結束生命的願望
- 增加藥物使用量
- 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

如果有人表現出自殺的警告訊號，您應該怎麼做？

詢問自殺念頭不會使某人產生自殺的念頭，或導致他們嘗試自殺。傾聽並確認他們的痛苦，同時提供您的支援。



如果您認識的人顯示出他們可能有想自殺的跡象，您應立即帶他們去最近的醫院急診室。

如果此人不肯去醫院，或者如果您不確定這樣做是否正確，請盡快從醫療保健提供者處獲得協助。

如果您的親人正試圖或即將嘗試自殺，並且不會對您構成危險，請不要讓他們獨自面對，立即撥打 911。

您應如何協助預防長者自殺？

確保長者的身心健康得到妥善的照護和支援，是防止自殺的有力保護因素。此外，確保長者保持社交聯繫並做好應對與適應變化的準備，有助於防止長者自殺。



如果您或您認識的人正在經歷抑鬱症或其他心理健康問題，請尋求治療以及教導他們壓力源與極度情緒應對技巧的課程。



我在哪裡可以找到更多資訊？

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。



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

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



1-866-531-2600

多倫多長者求助熱線

多倫多長者求助熱線通過電話提供支援諮詢、風險評估、危機降級以及分流給流動危機團隊，包括長者危機外展服務 (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

成癮及心理健康中心

成癮及心理健康中心提供服務及教育，以支援有心理健康與成癮問題的人。



www.camh.ca



1-800-463-2338

格斯坦危機中心 (GERSTEIN CRISIS CENTRE)

格斯坦危機中心提供每週 7 天、每天 24 小時開通的危機熱線，以支援經歷心理健康危機的人。



www.gersteincentre.org



416-929-5200

本系列的其他相關資源：

- 辨認及管理焦慮症
- 辨認及管理抑鬱症

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
- 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補助
- 長者住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

請造訪 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 以獲得適用於長者、家屬與照護者的額外資源。

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