

管理長者常見的精神健康狀況

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 最常見的精神健康狀況有哪些
- 如何預防常見的精神健康狀況
- 如何管理常見的精神健康狀況



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics

什麼是精神疾病？

精神疾病是指影響我們思想、情感、行為和經歷的一組病症，如：抑鬱和焦慮。有關病症可由多種因素所引致，如：遺傳、性格、壓力和大腦化學反應。其症狀包括：喪失動力和體力、睡眠規律改變、情緒反覆、思想或知覺紊亂，或難耐的執著或恐懼。另亦會干擾一個人的人際關係或其完成日常任務的能力。

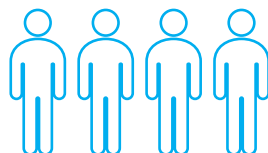


如何協助長者預防精神疾病？

雖然大部分精神疾病在兒童或青少年時期出現，但長者特別易受與精神疾病相關的後果所影響。長者較大機會經歷重大的生活變化（如：身體健康轉差、入住長期護養院舍，或痛失親人），且與社區內其他人的聯繫相對較少。事實上，20% 的加拿大長者（即每五人中便有一人）表示其在社交上感到某程度的孤立，這使他們面臨孤獨和精神健康問題的風險增加。



20% 的加拿大長者（即每五人中便有一人）在社交上感到某程度的孤立



預防或管理精神疾病的一些要訣：



在社區中保持社交聯繫和活躍



參與有意義的活動



管理您的慢性疾病



保持身體活躍



保持健康飲食



保持有規律的睡眠作息

如您正面臨精神健康問題，則應諮詢您的基本醫療護理提供者或精神健康專家。

長者最常見的精神健康狀況有哪些？

長者面臨各種精神健康狀況的風險。可是，有些病症較常見於長者身上。本小冊子主要介紹以下常見於長者的精神健康狀況：



1. 抑鬱



2. 焦慮



3. 譫妄



4. 成癮



5. 自殺

1. 抑鬱



什麼是抑鬱？

抑鬱並非單純感到悲傷而已。它是一種嚴重的醫學疾病，會導致情緒持續低落，並使人對以前喜愛的活動失去興趣，繼而導致身心問題，並使一個人的社交和職場能力下降。雖然抑鬱的許多症狀或會與悲傷相似，但抑鬱症並非一個人在沒有接受治療下能夠自行克服的。

抑鬱會影響一個人的情緒、行為和身體機能。抑鬱的一些常見症狀包括：

- 感到悲傷、孤獨或焦慮
- 感到內疚或後悔
- 失去投入喜愛事物或活動的樂趣
- 睡眠問題
- 難以思考或專注
- 體力下降，且更常感到疲累
- 飲食習慣或體重改變
- 感覺自己是個負擔
- 失去人生意義
- 經常抱怨疼痛和頻繁就醫

怎樣知道自己是否抑鬱？

如上述症狀持續逾兩星期，則您可能患上抑鬱症。這種情緒或會導致行為改變（如：說話和行動緩慢、逃避與人接觸、放棄興趣、減少自我呵護）或心理改變（如：感到絕望和想法消極）。



與您的基本醫療護理提供者討論您的想法和感受，有助他們了解您生活中正發生的事情。他們或會進行一些驗測，以排除有關症狀的其他成因。

誰較大機會感到抑鬱？

抑鬱可隨時影響任何人。長者所面臨的風險較高，因為其身體和生活方式的改變可能會使部分人感到焦慮和感到失去獨立能力。長者抑鬱的一些常見風險因素包括：

- 女性
- 疼痛
- 喪偶或離異
- 曾患抑鬱症
- 血管問題導致腦部有所變化
- 重大的身體和慢性殘疾疾病
- 需服用逾五種藥物
- 過量飲酒
- 處於社會弱勢和社交支援少
- 最近喪親
- 搬離原住處，如：入住養老院或長期護理院舍
- 不良的生活事件
- 由健康、家庭或婚姻問題所引起的長期壓力
- 社交孤立
- 持續難以入睡



如何管理抑鬱？

抑鬱症需要持續的管理。在沒有醫療專家的支援下，情況一般不會改善。您的基本醫療護理提供者或會進行相關驗測，以排除醫藥成因並建議合適的治療方法（如：處方藥物、建議進行心理治療，或兩者併用）。他們亦會協助您尋求精神科醫生或其他精神健康專家的建議。



應對抑鬱是十分困難的。除了醫學治療外，打破忌諱並尋求家人和朋友的支持會對您有幫助。

2. 焦慮



什麼是焦慮？

隨著年紀漸增，我們經常在相對較短的時間內經歷許多生活上的變化。在這些情況下，感到焦慮是很正常的，但如果您的焦慮和恐懼顯著影響您的日常生活，則您可能患有焦慮症，且尋求精神健康專家的支援或會對您有幫助。



廣泛焦慮症

這是長者最常見的焦慮症類型。它使患者過度擔心日常情況和事件。症狀通常持續至少六個月，並可導致躁動、疲勞、肌肉緊張，以及失眠或難以入睡。



恐懼症

恐懼是一種正常的情緒，但當它干擾到我們的正常生活時，則屬於恐懼症。恐懼症有許多不同類型，其中包括：社交恐懼（使人恐懼社交情況），以及更具體的恐懼症，如：恐懼飛行、蟲子和離開住處。長者最常見的恐懼症是害怕跌倒。

誰較大機會感到焦慮？

如屬以下情況，則患上焦慮症的風險會較高：

- 女性
- 缺乏社交支援
- 曾確診患有焦慮症
- 患有身心疾病
- 健康欠佳
- 最近曾受創傷



焦慮的症狀有哪些？

焦慮症患者或會有以下症狀：

- 易怒
- 疲勞
- 睡眠差
- 過度擔憂健康問題
- 過度擔心
- 反覆尋求安心
- 缺乏自信和處處迴避
- 強烈恐懼和恐慌的狀態
- 緊張或焦躁
- 頭痛、胃部不適、失眠、心悸和胸痛、冒汗



如何管理焦慮？

如您認為自己或至親患上焦慮症，則首先應與您的基本醫療護理提供者相談。他們可進行相關驗測，以排除醫藥成因，並建議合適的治療方法。治療方法可包括：談話治療、減壓、學習應對技巧、家庭和社交支援，以及藥物治療。



除藥物治療外，改變某些行為亦有助您管理焦慮：減少攝取咖啡因、抽煙、暴飲暴食、喝酒和接觸新聞，以及定期運動。



與朋友和家人討論您的恐懼亦或會有幫助。討論您所擔心的事情，並設定特定的目標，可有助您管理焦慮症狀。

您亦可學習一些技巧，如：深呼吸、漸進式肌肉放鬆、冥想，以及預留憂慮時間。

3. 譫妄



什麼是譫妄？

譫妄是腦部突然且短暫出現紊亂，繼而導致注意力、警覺性、思維和行為波動的問題。譫妄是由影響腦部的醫學狀況和藥物所引起。

下列因素可導致譫妄：

- 感染
- 藥物副作用
- 脫水或營養不良，以及體內鹽分和水分失衡
- 便秘或腹瀉
- 酗酒或經常抽煙，或突然戒斷煙酒
- 不適合的助聽器或眼鏡
- 處於全新或陌生的環境中



誰較大機會出現譫妄？

有下列狀況的人群較易出現譫妄：

- 失智
- 抑鬱
- 最近曾進行心臟、髖部或其他大手術
- 之前曾出現譫妄
- 視力欠佳或有聽力問題
- 65 歲或以上



譫妄的症狀有哪些？

譫妄有三種類型：亢奮型、減退型和混合型。減退型譫妄患者有以下症狀：

- 動作非常遲緩或者不想活動
- 不願意與他人相處
- 說話不時停頓或完全不說話
- 看來顯得睏倦



亢奮型譫妄患者有以下症狀：

- 擔憂或害怕
- 焦躁不安
- 多次重複相同的動作
- 出現幻覺
- 出現妄想



混合型譫妄症的患者可能會在同一次發作中出現亢奮型和減退型譫妄的症狀。

如何管理譫妄？

- 譫妄可透過治療其背後成因，以及管理其症狀（使用或不使用附加藥物）來治療。
- 譫妄症大多會在數天或數週內消退，但有些人所需的時間可能會較長。
- 儘早識別譫妄的徵兆和症狀，可讓治療更容易且迅速，但謹記各人體質和情況不盡相同。



譫妄是身體和腦部生病的徵兆。如懷疑患上譫妄症，謹建議立即求醫。

4. 成癮



什麼是成癮？

成癮可導致煙酒/藥物使用或行為模式出現問題，如：酗酒、濫用酒藥和過度賭博(以致干擾生活)。如一個人出現強迫性的濫用煙酒/藥物或依賴行為，完全不顧後果，則他們可能有成癮問題。

成癮的症狀有哪些？

生理、精神、社交和認知方面的徵兆或會反映長者有可能濫用煙酒/藥物。其中包括：



精神

- 睡眠失調
- 情緒波動
- 持續煩躁
- 焦慮
- 抑鬱



生理

- 顫抖
- 協調欠佳
- 無故受傷或瘀腫
- 營養不良
- 個人衛生欠佳和自我忽視
- 依賴



認知

- 困惑和迷惘
- 記憶障礙
- 日間睏倦



社交/行為

- 不再進行日常活動
- 家庭困難
- 提早要求續發藥物

長者通常會面對哪些成癮問題？

長者最常面對與濫用煙酒和處方藥有關的成癮問題。濫用酒精是長者最常見的問題，而 65 歲或以上的長者中有 14% 為吸煙者。然而，女性較常濫用處方藥，而男性則較常濫用酒精。



如何治療成癮？

成癮問題沒有一種萬用的治療方法。可是，在個人、小組或家庭環境中進行輔導，可有助患者管理其成癮問題。輔導一般側重於運用減少危害的方法，強調減少與濫用煙酒/藥物相關的風險和危害，而非聚焦於減少濫用煙酒/藥物本身。告訴濫用煙酒/藥物者停止濫用往往並非一個有效的方法。



如您正照顧可能有成癮問題的人，則可採取減少危害的方法以確保他們儘可能安全。其中包括：



- 確保滿足他們的基本需求，如：飲食和住屋。
- 協助他們學習較安全的使用煙酒/藥物方法。
- 以他們自己的目標為基礎，專注於可使您的朋友或家人生活更好的事情上。
- 尊重能自行作主的長者之自主權和選擇。

5. 自殺



什麼是自殺？

自殺是故意導致自己死亡的行為。自殺有可能發生在任何人身上。自殺行為可以是一時衝動或事先計劃的。

為何人們會選擇自殺？

當人失去希望或感到絕望無助時，便有機會自尋短見。他們往往看不到其他減輕痛苦的方法。當一個人患有抑鬱症、陷入危機或面對重大的生活壓力、失去奮鬥目標或人生意義，或感到與他人疏離時，便較大機會產生自殺念頭。

有什麼徵兆反映一個人或有自殺念頭？

自殺者往往會在事前顯露出一些警號。有自殺念頭的人或會：

- 出現煩躁、極度焦慮、憤怒或偏執的行為
- 情緒或行為突然改變
- 表現絕望和無助
- 透露希望死亡或結束生命
- 煙酒/藥物濫用加劇
- 對他們以前喜歡的人和活動表現抽離
- 睡眠規律改變
- 食慾下降
- 送出珍貴的個人物品或為其死亡作準備



如有人顯露出自殺的警號，您該怎麼辦？

詢問一個人有否自殺念頭，是不會使其頓生自殺念頭，亦不會導致其企圖自殺。傾聽並肯定他們的痛苦，以及表達您支持他們渡過難關。



如您認識的人有考慮自殺的跡象，則應帶他們到最近的醫院急症室。

如當事人不肯前往醫院，或您不確定這樣做是否正確，則應儘快尋求醫療護理提供者的協助。

如您的親人正企圖自殺或將要自殺，而您沒有身處危險之中，則請勿讓他們孤身一人，並應撥打 911。

如何協助預防長者自殺？

確保長者的身心健康得到妥善照顧和支援，是預防自殺的一個有力保障因素。此外，確保他們保持社交聯繫，並為應對和適應變化作好準備，可有助預防長者自殺。



如您或您認識的人正經歷抑鬱或其他精神健康問題，則應尋求治療，以及參與相關計劃學習應對壓力和情緒的技巧。



我可從哪裡取得更多相關資訊？

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health 分享促進長者精神健康的資訊、資源和其他相關組織的連結。



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

ConnexOntario 為有酒精和毒品、精神疾病及/或賭博問題者提供免費且保密的健康服務資訊。



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

TORONTO SENIORS HELPLINE

Toronto Seniors Helpline 提供電話輔導、風險評估、危機化解，以及流動危機團隊分流服務，其中包括長者危機外展服務 (COSS–Crisis Outreach Service for Seniors)。



416-217-2077

1-877-621-2077

THE CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH

The Centre for Addiction and Mental Health 為面對精神健康和成癮問題者提供相關支援服務和教育。



www.camh.ca



1-800-463-2338

GERSTEIN CRISIS CENTRE

Gerstein Crisis Centre 提供每週 7 天、每天 24 小時運作的危機熱線，以支援經歷精神健康危機之人士。



www.gersteincentre.org



416-929-5200

備註

本系列的相關資源

- 辨認與管理焦慮
- 辨認與管理譫妄
- 辨認與管理抑鬱

本系列的額外健康資源：

- 預先護理計畫：如何打開話匣
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 - 健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理慢性疼痛
- 管理便秘
- 管理輕度認知障礙、阿茲海默症及其他癡呆症
- 管理多種慢性疾病
- 管理長者對鎮靜安眠藥物的使用
- 管理長者睡眠
- 管理隨著年邁而出現的物質濫用及成癮問題
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥
- 替代決策者與授權委託
- 了解您的寧養選擇

本系列的額外社區資源：

- 社區交通選擇
- 駕駛評估服務
- 虐老
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健及其他輔助器材資助
- 長者的住屋選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 專車服務
- Meals on Wheels 上門送餐服務

有關長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry for Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，為本倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)

修訂日期：122020