

# First Step towards Health for Seniors – Emotional Wellbeing

## Sing Tao Weekender 18/8/2018

### 長者健康第一步，管好自己情緒

何謂健康？根據世界衛生組織關於健康的定義：「健康不僅僅是沒有疾病，而且是身體上、心理上和社会上的完好狀態。」也就是說，一個真正健康的人，除了身體健壯，精神煥發，個人的情感、思想、行為也要適當地協調，能接納自己，與別人和諧共處。簡言之，就是身體和心理也要保持健康。

#### 「情緒」啃蝕「健康」

許多長者很重視自己的身體健康，當身體有甚麼不舒服，會立即去看醫生；但心理若出現困境或不開心時，往往掉以輕心，以致問題日益嚴重，甚至讓情緒啃蝕身體健康。有研究發現當人情緒長期處於不安、焦慮或壓力下，人體免疫力下降，容易感染各類型傳染病，甚至患上癌症的風險也增加。但人年紀愈大，面對的問題日益眾多，例如身體開始轉差，長期受慢性疾病痛症煎熬，突然失去老伴或親密朋友等，都會令長者情緒受困，甚至患上抑鬱症。專業心理師

#### 政府對抑鬱症患者支援

專業心理顧問Mattti認為治療長者抑鬱症的方法，除了藥物治療外，還要配合心理治療，兩者必須相輔相成。「家人和朋友的關心也非常重要，患者有時會重複又重複講述自己的問題的感受，家人和朋友要有加倍耐性，去聆聽他們的需要，不要否定他們的感受。在澳洲社區對患有抑鬱的長者亦有多方面的支援，長者可到各大醫院及社區中心尋求協助，亦可以去看法庭醫生，由家庭醫生轉介看心理治療。只要有家庭醫生的重點醫療護理(Enhanced Primary Care Plan, EPC)，還可享有五次免費服務。當然，長者若要幫助自己走出抑鬱的陰霾，可以多做運動，多曬太陽，飲食健康些，培養個人興趣，維持正常社交生活等，時常保持積極和快樂的情緒，都可以對情緒健康有一定幫助。」

「山不變，路變；境不轉，心轉」。我們所面對的困境可能不會轉變，最重要是我們的心態轉變，當換過另一個角度看，又是另一番風景。其實長者一生經歷過無數風浪，走到晚年何必太執著。沒有甚麼比健康更重要，而健康生活的第一步，就要好好管理自己的情緒。就從今天開始，放開懷抱，忘掉憂慮，做個身心健康長者。

8月28日(星期二)早上十時在車士活慕思中心舉行的講座主題是：「預防腦退化症，由養生開始」(廣東話主講)，由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名可打電話：(02) 9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067

(澳華療養院基金供稿)



「患者不會主動求助，有時需要家人或朋友帶他們去看醫生及尋求協助。」



「開心是最好的藥方」

「維持正常社交生活抗抑鬱」

