

# Long-Term Depression – Indication of Elderly Depression?

## Australian Chinese Daily Weekend Edition

### 20/4/2019

《1595期》長者資訊

Design : Shirley

## 長期情緒低落 長者是否患上抑鬱症

每個人都希望自己身體能保持身心健康，快樂而長壽。可是，當長者步入晚年，身體機能日漸下降，命運安排下許多事情或是事與願違，加上老伴及朋友相繼離世，倍覺孤獨難受。長者要調整心態，讓自己時常保持平和和愉悅的情緒，實在談何容易。近年許多數據顯示，長者患上抑鬱症的數目亦有上升趨勢。究竟長者怎樣才算是患上抑鬱症？患有抑鬱症的長者又應該如何求助？今期特別請到澳洲紐省註冊臨床心理學家馬信誠先生，繼續談談長者心理健康問題。

### 自我診斷患上抑鬱症指標

馬先生認為若是長者的心情已經進入憂鬱和焦慮的程度，可能需要找專業人士的幫助。首先長者可以自我判斷自己是否患上憂鬱症，診斷指標如下：

持續 2 週或以上出現下列五項以上症狀，即需考慮抑鬱症的可能。

1. 心情抑鬱低落，感到悲傷、空虛、無望，或易流淚。
2. 對以前喜歡的活動的興趣明顯減少。
3. 飲食和體重在未節食的情況下，出現明顯變化，或而過多或過少。
4. 失眠，或睡眠過多。
5. 反應或而過激，或而遲鈍。
6. 覺疲勞，精力不足。
7. 感到自己無用，過分地、不當地感到內疚自責。
8. 思考能力減退，注意力不能集中，以前果斷的性格也變得猶豫不決。
9. 反復出現輕生的想法，甚至有執行計劃。

這些症狀引起較大痛苦，導致生活功能損害。而且這些症狀不是因生理原因或疾病引起。

### 長者情緒出現問題怎樣辦

如果長者發現自己有情緒問題，應考慮尋求專業幫助。馬先生認為首先可約見相熟的家庭醫生，由家庭醫生作心理健康評估，看看是否確實有憂鬱症或其他心理健康困擾。一旦確診，家庭醫生會轉介至心理科或臨床心理科去提供心理專業輔導。

### 心理輔導的進行一般會分三個階段。

第一階段是先做比家庭醫生更為詳盡的全面心理評估。全面了解當下的症狀，和嘗試找出引發症狀的原因。

第二階段是治療或改變階段。按長者的意願和實際情況，制訂可行的改變方案。在改變階段，心理學家會幫助長者嘗試學習不同的情緒處理方法去調整，幫助長者找到較好的自我定位和面對情緒的處理辦法。

第三階段，是鞏固治療行之有效的成果，使之融入長者的日常生活中去。

澳洲紐省註冊臨床心理學家馬先生說：「抑鬱症是很普遍的心理健康困擾，澳洲人口普查曾記錄出有近 20% 的國民一生中曾有過抑鬱症。抑鬱症治癒率較高，大部分人士，通過專業幫助，症狀都可得到緩解。希望大家不要諱疾忌醫，及早尋求專業協助。」



ANHF  
澳華療養基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838 電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au