

# 老年人憂鬱症的防治

C. Paul Yang, MD, Ph.D.

楊錦波醫師

舊金山加州大學臨床教授  
聖馬刁郡精神科門診部醫師

[www.PaulYagMD.com](http://www.PaulYagMD.com)



# 綱要

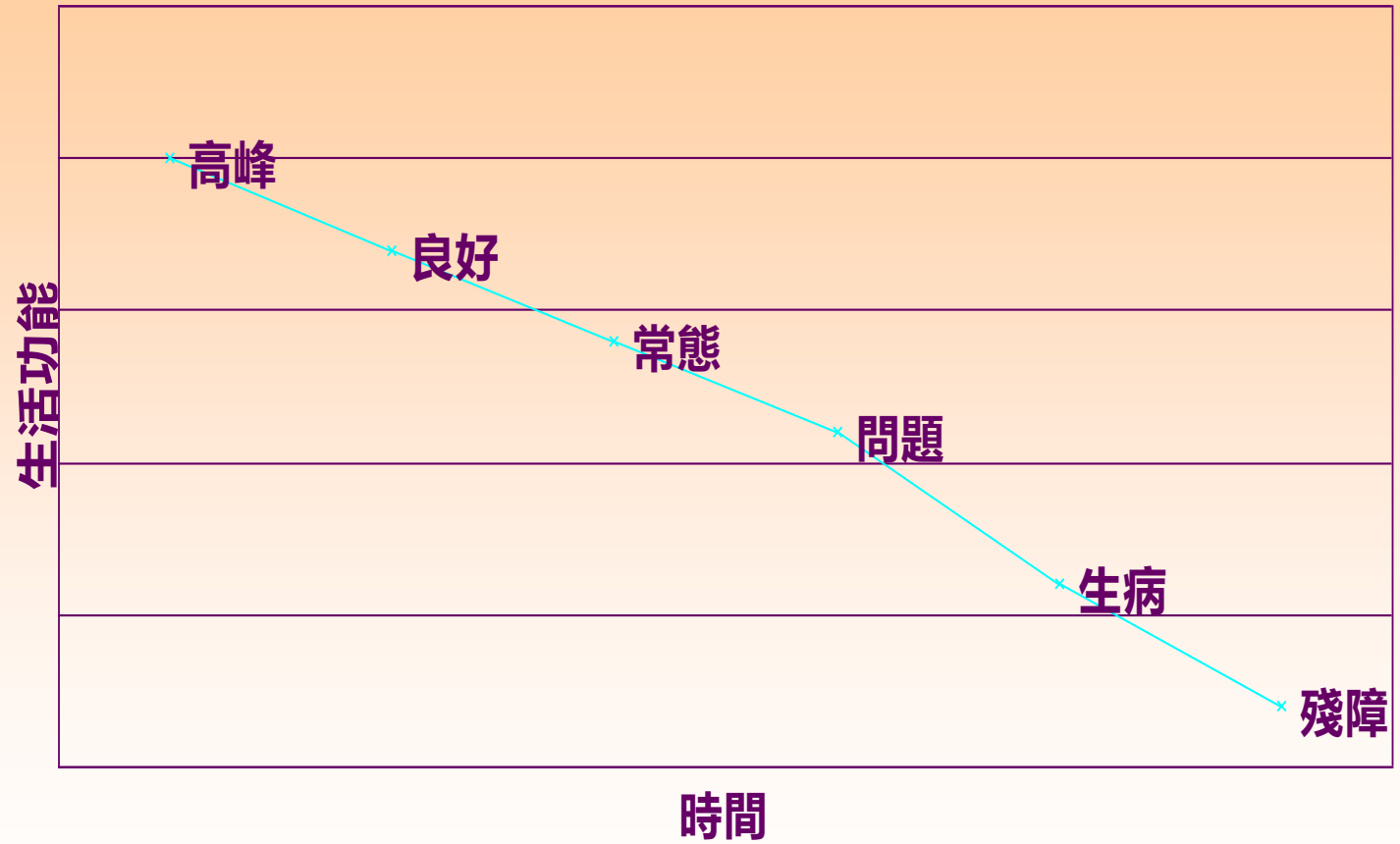
1. 認識憂鬱症
2. 憂鬱的導因
3. 憂鬱的康復
4. 愛心療癒憂鬱症



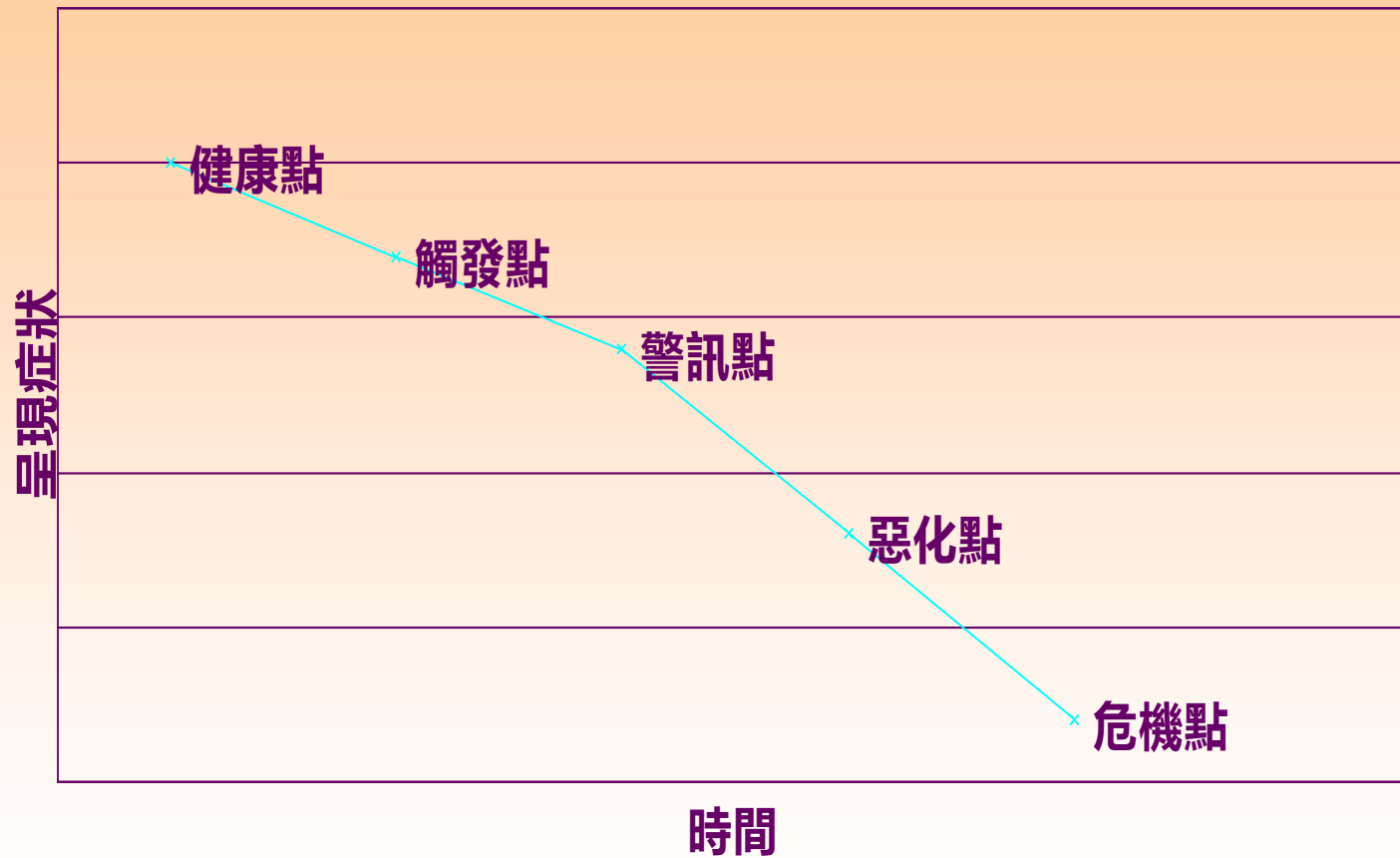
# 憂鬱症的導因

- 生理層面  
基因遺傳，腦部病變，身體疾病
- 心理層面  
負向思考，過去創傷，生活壓力
- 社會層面  
缺乏支助，經濟困難，家庭問題
- 心靈層面  
生存真空，生活無聊，缺乏意義

# 生活功能曲線圖



# 精神狀態滑梯圖

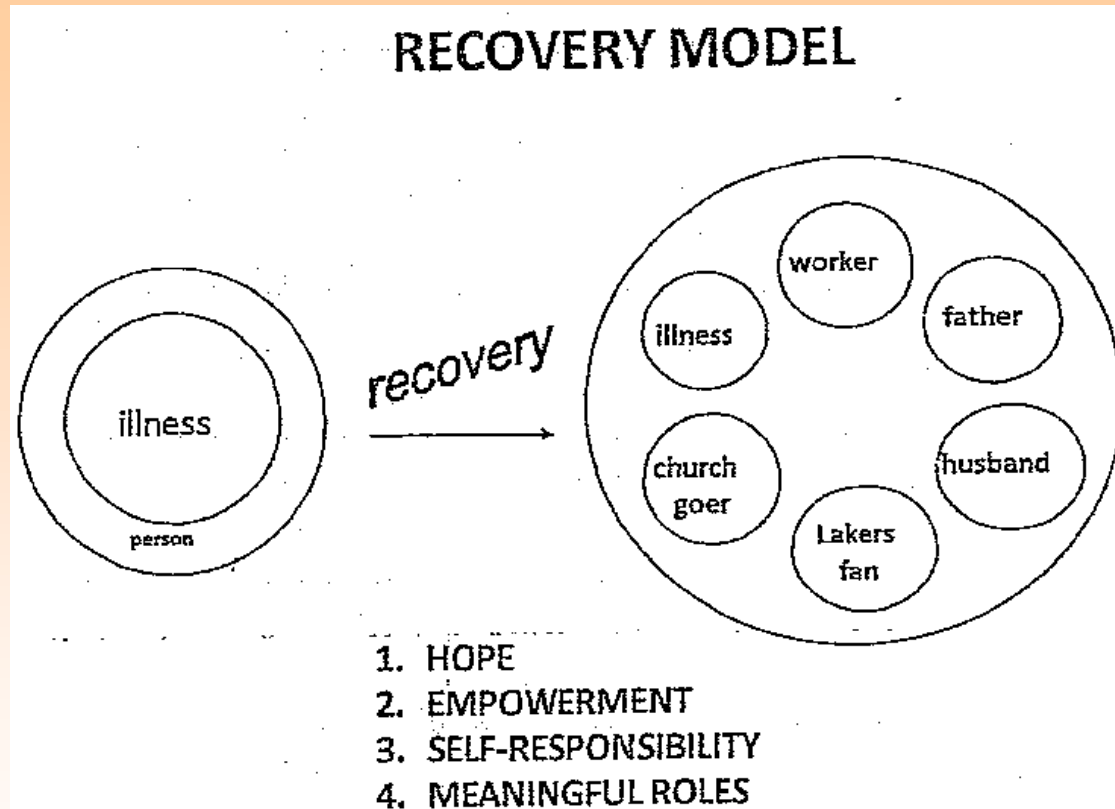


# 什麼是康復?

- 康復是一個願景 **vision**.  
它幫助病人重新燃起希望和夢想，來過一個有意義的人生。
- 康復是一個過程 **process**.  
它激發病人的意志力，來邁向自己理想的目標。



# Recovery vision



在災害中重建生命

# 全人的康復



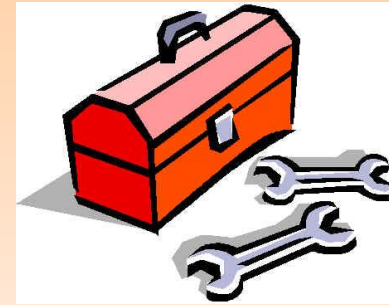
- 生理層面  
藥物治療，適度運動，健康生活
- 心理層面  
正向思考，修復創傷，調適壓力
- 社會層面  
社會支助，改善經濟，和諧家庭
- 心靈層面  
宗教信仰，志工服務，接觸自然



# 健康康復行動計畫

## Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

- 健康願景
- 健康工具箱
- 每日維修項目

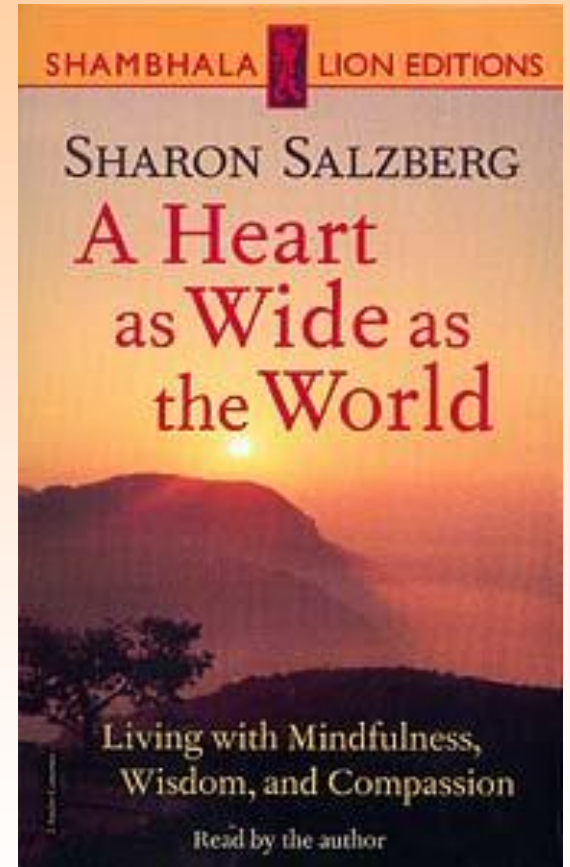


<http://meeting.networkofcare.org/wrapnohome>

<http://www.mentalhealthrecovery.com>

# 接受

- 打開一片天空
- 包容一切



# 發揮愛心



# 總結： 隱藏的禮物

- 「我們的一切遭遇，  
都是為了提昇我們的心靈而特別設計。」  
---Vaughan
- 跌倒是學習走路的必經過程，歷經風暴才能成長茁壯，黑暗是黎明來臨的前兆。



天堂就隱藏在當下，等待我們來發現