

# 老年人常見的精神心理疾病

陳巧文博士

希望之心， 4/21/2015



HEART OF HOPE  
ASIAN AMERICAN HOSPICE CARE

Chiao-Wen Chen  
cwchen2001@gmail.com

# 老年人的精神心理健康

## 長者的境遇

1. 健康
2. 懷舊
3. 親情
4. 財務



# 年長者的包袱

- 身體機能老化
- 記憶衰退
- 疾病纏身
- 重大傷病
- 親友過世



# 高齡者的生活方式

- 子孫承歡膝下才有幸福晚年嗎？
- 等待配偶過世再搬去與孩子同住嗎？
- 搬進兒子家，媳婦已是當家女主人，該照誰的規矩來生活？需要誰來照護？
- 以尊重化解代溝
- 以了解代替堅持
- 換角度重寫故事

# 老年人的精神心理健康

- 晚年憂鬱症影響大約六百萬65歲以上的美國人，其中只有10% 的老年人接受治療。
- 27% 老年人有明顯焦慮、憂鬱心理障礙。每100老人（65歲以上），15人患有憂鬱症。
- “老化情緒” 是造成老年人心理壓抑的重要因素
- 杜克大學社區研究報告：  
老年人 27% 有憂鬱症症狀；19%有輕症憂鬱
- 養老院的長者：  
21% 有憂鬱症；25% 有輕症憂鬱

# 影響老年人心理健康的因素

- 衰老和疾病：“力不從心”或“死亡將至”的憂愁、煩惱及恐懼
- 精神創傷：退休後的變故，老伴、老友去世，身體衰老、健康每況愈下。
- 環境變化：遷移、社會家庭關係的改變

# 老年人常見精神心理症狀

- 性格變得怪異
- 說話顛三倒四
- 嘮嘮叨叨
- 記憶力減退
- 對子女漠不關心
- 對任何事不感興趣
- 無端恐懼焦慮



# 老年人心理健康問題

1. **認知能力低下**：大腦功能發生改變，中樞神經系統遞質的合成和代謝減弱，導致感覺、認知能力降低，意識性差，反應遲鈍，注意力不集中等。
2. **孤獨和依賴**：孤獨心理最易產生憂鬱感，長期憂鬱會焦慮不安，心神不定。
3. **易怒和恐懼**：當恐懼感嚴重時，還會出現血壓升高、心悸、呼吸加快、尿頻、厭食等症狀。
4. **睡眠障礙**：睡眠減少，睡眠淺、多夢、早醒等睡眠障礙。
5. **抑鬱和焦慮**



# 憂鬱症的預先現象

- 無法解釋的身體酸痛或疼痛
- 沒有希望或無助的感覺
- 焦慮及擔心
- 記憶下降
- 沒有動力或體力
- 行動及說話減緩
- 對社交及嗜好沒有興趣
- 不能照顧自己的清潔、服藥及三餐



# 憂鬱症的症狀

- 悲傷
- 疲倦
- 對許多有趣的事或嗜好不再感興趣
- 孤僻，自我封閉
- 體重下降，沒有食慾
- 失眠或睡眠不規律
- 沒有價值感，造成別人負擔
- 增加飲用酒精或毒品
- 有自殺念頭

# 造成老年人憂鬱症的主要原因

- 健康問題：慢性疾病或嚴重疼痛、認知下降
- 孤獨及孤立
- 因退休或身體健康限制，感到生命失去目標
- 恐懼：面臨經濟、身體問題；擔心死亡

# 身體健康情況亦造成憂鬱症

- 帕金森氏疾病 (Parkinson's disease)
- 中風
- 心臟病
- 癌症
- 糖尿病
- 甲狀腺異常
- 維生素B12缺乏
- 老人失智症：憂鬱症狀是失智症症狀之一
- 有些藥物的副作用



## 是失智症（神經）？還是憂鬱症（精神）？

安邦79歲的媽媽最近常常抱怨東西不見了，認為自己身體出了狀況，感覺幾乎每天都是很疲累，晚上又睡不著，胃口變得很差，一點食慾都沒有。安邦剛開始以為媽媽是年齡大了，這些是老化的現象，安慰媽媽凡事看開些，心情放輕鬆就好，但媽媽的抱怨越來越多，她還認為媳婦要害她，在菜裡加了毒藥，讓原本就沒味胃口的她，更不敢吃媳婦煮的菜。

## 憂鬱症狀：失智症精神行為症狀之一

在神經內科醫師多次門診，分別就安邦母親的病史、用藥紀錄、家族病史等進行瞭解，還作了驗血、腦部的核磁共振(MRI)掃描、簡短智能評估(MMSE, Mini-Mental State Examination)、臨床失智症評分量表(CDR)等。經過1個月，醫師根據檢驗結果告訴他們，母親是輕度失智症，症狀是屬於失智症中的精神行為症狀(BPSD)，有憂鬱症狀(depression)及其他精神症狀譬如：被害妄想(persecutory delusion)等。

# 失智症與憂鬱症如何區別

	憂鬱症	失智症
發病的時間	較能確定	不確定
記憶	常會強調自己記憶不好。	極力掩飾自己有記憶的問題。
憂鬱症病程	進行快且不規則，無日夜差異。	進行緩慢，且夜晚較差。
電腦斷層掃描和腦電波檢查	正常	異常
對問題的反應	通常為「不知道」	會虛答或言語重覆
神經學檢查	少有異常	較多有異常

# 如何預防及改進憂鬱症

- 充足睡眠，健康飲食
- 運動
- 結交知音
- 參與社工服務
- 學習一直想學的技術
- 找機會大笑
- 心明豁達，知足常樂
- 宗教信仰



**關懷, 陪伴, 規律生活是良藥!!**



# 憂鬱症治療

- 治療方法：主要是結合藥物及談話心理治療
- 藥物：SSRI (Prozac, Zoloft, Paxil, Celexa) & SRI (Cymbalta)
- 認知行為治療 (CBT)  
減少負面理念及態度，轉為正面思緒
- 人際關係治療  
加強社交技巧，克服社交問題
- 健康的生活：
  - 養成適當睡覺習慣飲食均衡
  - 處理壓力
  - 運動
  - 設立可實行的目標, 宗教信仰
  - 與你相信的人談話及分享內在感受及想法



# 從聖經 - 今天的困難



## • 禱告與交託

腓立比書 4:4-7 [你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂！當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。]

## • 享受當下

馬太福音 6:34 [所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。]

## • 學習放下，凡事感恩