長輩們的身心靈健康

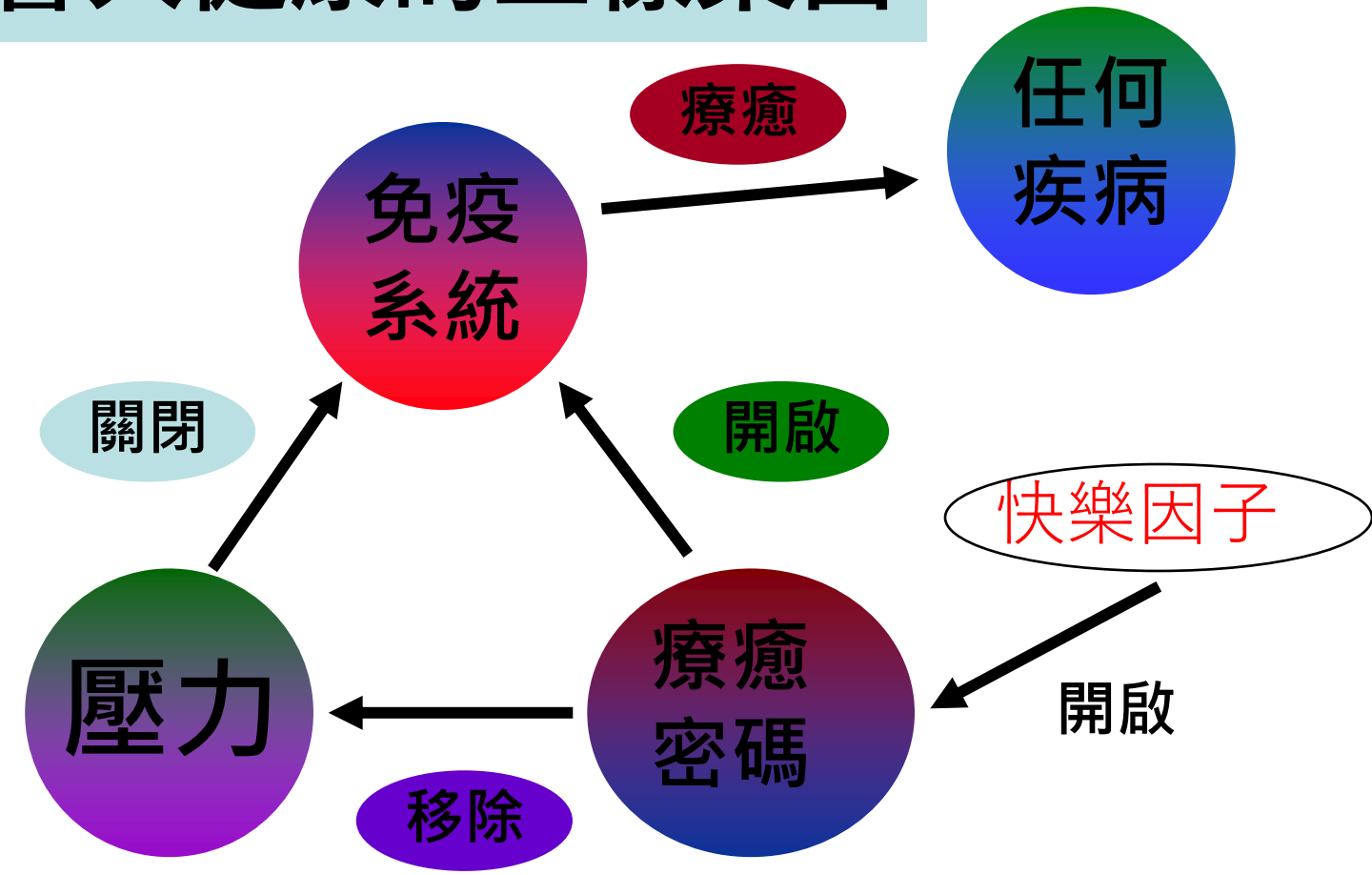
陳巧文

HEART OF HOPE
ASIAN AMERICAN HOSPICE CARE
希望之心安寧醫護關懷中心

5/21/2020

天人療法

影響人健康的三樣東西



快樂的敵人 -壓力

- 什麼是壓力?
- 壓力的來源
- 處理壓力的良方

依據史丹福大學醫學院於1998年發表的報告指出：至少 95% 的疾病與病痛是由壓力所引致，其餘 5% 則與基因有關。哈佛大學醫也有類似的報告。

什麼是壓力?

- 轉變 >>身體、情緒、
  行為能作出的反應

- 感到身心壓迫,威脅感,
  要更多的能量才能面對 。

- 是生活中自然的一部份,無可避免。

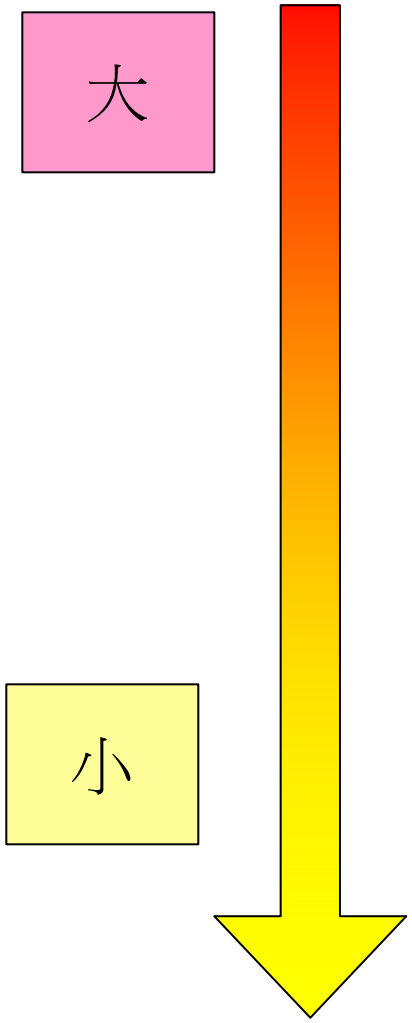
壓力- 正面作用

↑集中精神和注意力

↑主動性和推動力

↑工作效率

壓力事件影響力

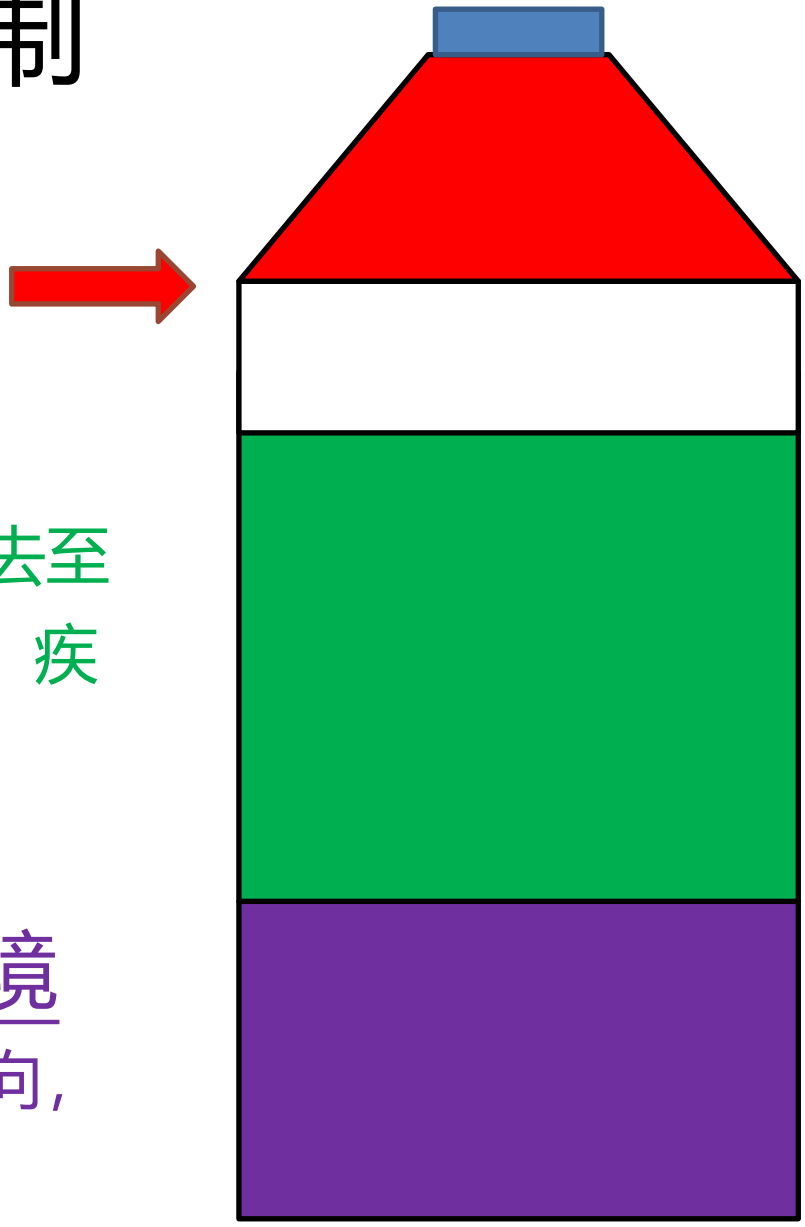


1. 配偶死亡
2.親密家庭成員死亡
3.個人傷害或疾病
4.結婚
5.被解僱
6.財務狀況改變
7.工作責任的變化
8.傑出的個人成就
9.與老闆之間有問題
10.搬家
11.社交活動的變化
12.度假

壓力承受力的限制

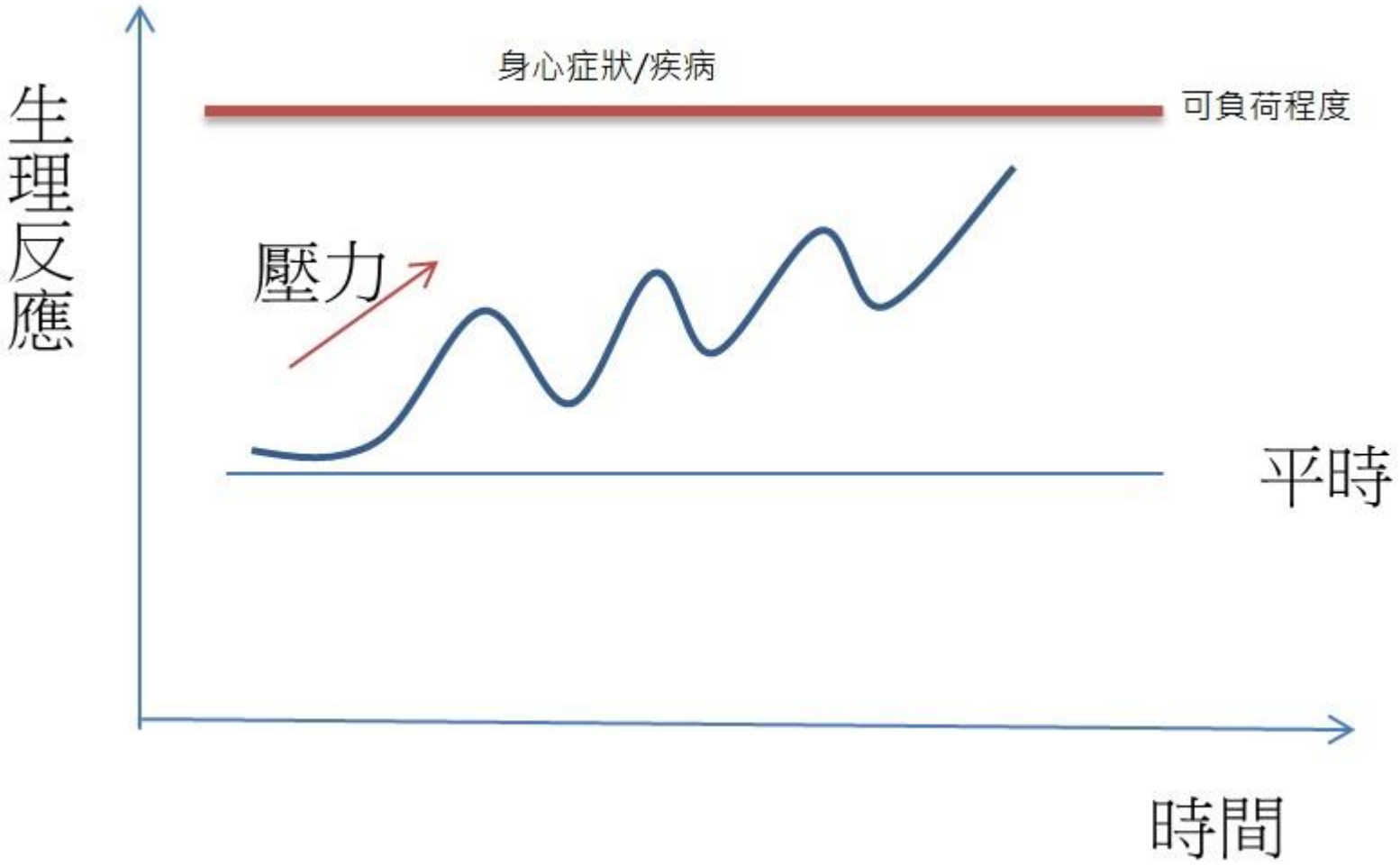
承受力的的限制

身心症狀



現今生活壓力 (失業、失去至親、分手、離婚、 結婚、災難、疾病等)

先天因素（遺傳）成長環境，性格 (完美主義，焦慮傾向，沒自信心 和安全感,依賴性 ..)



身心損耗太多的能量，一旦超過可負荷的程度，則可能出現身體不適或焦慮憂鬱等情緒症狀甚至引發疾病。

是否感覺壓力沉重？

- 憂慮, 沮喪
- 感覺不安,煩躁
- 神經過敏
- 健忘
- 筋疲力盡
- 精神崩潰
- 難以入睡
- 頭痛， 胃部不適

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

- 帕金式疾病(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)掃瞄、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

人到中年8項厚德，擁有了，下半靠子就好過了!

1、沈澱朋友: 在你生活的低潮和困境時，向你伸出溫暖的那雙手才是你的明友。
2 、淡定心情: 你已經完成了從”看不慣”到”看得慣”這個過程了。
3、播種善良: 讓那些比你苦、比你難的人感受到這世上的陽光和美麗。
4、培養愛好: 當全身心地投入時，更會給你帶來意想不到的寧靜和享受。
5、得失隨緣: 勝之坦然；敗之淡然
6、學會承受: 經過一次，就長一次智慧；歷煉一次，豐富一次。
7、常念感恩: 感恩帶來幸福感
8、享受運動: 減少壓力

我們如何才能成為身心靈全然健康富足的人呢?

「*關鍵在於重新找回生命的樂趣。*」

---- 許添盛醫師, 賽斯身心靈診所院長

一個人健康的機能是否能持續，要看他如何運用健康的方式去思考，如何用健康的方式去生活。

箴言 17:22: 喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

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]