

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



Behavioral Health
& Recovery Services
SAN MATEO COUNTY

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

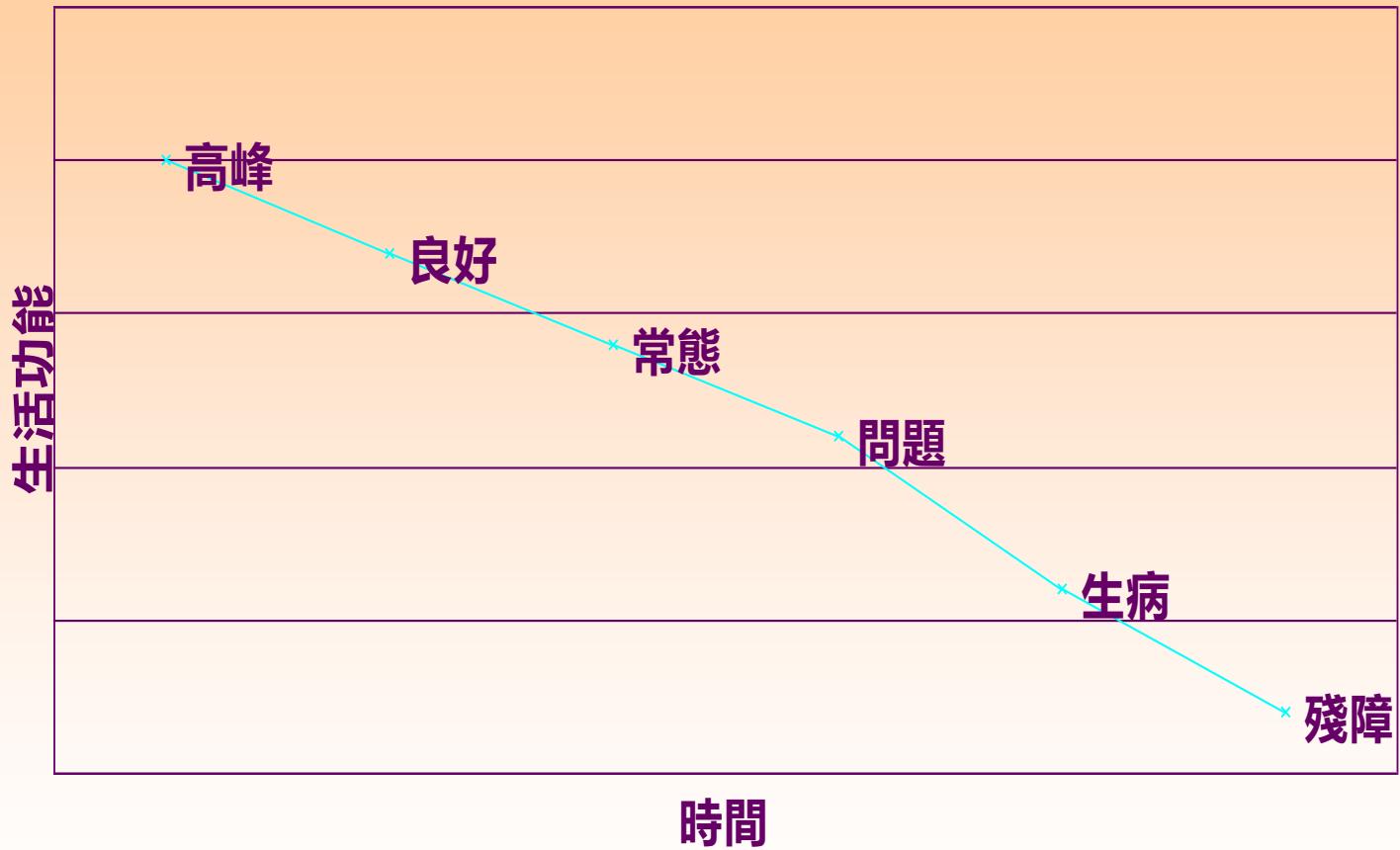




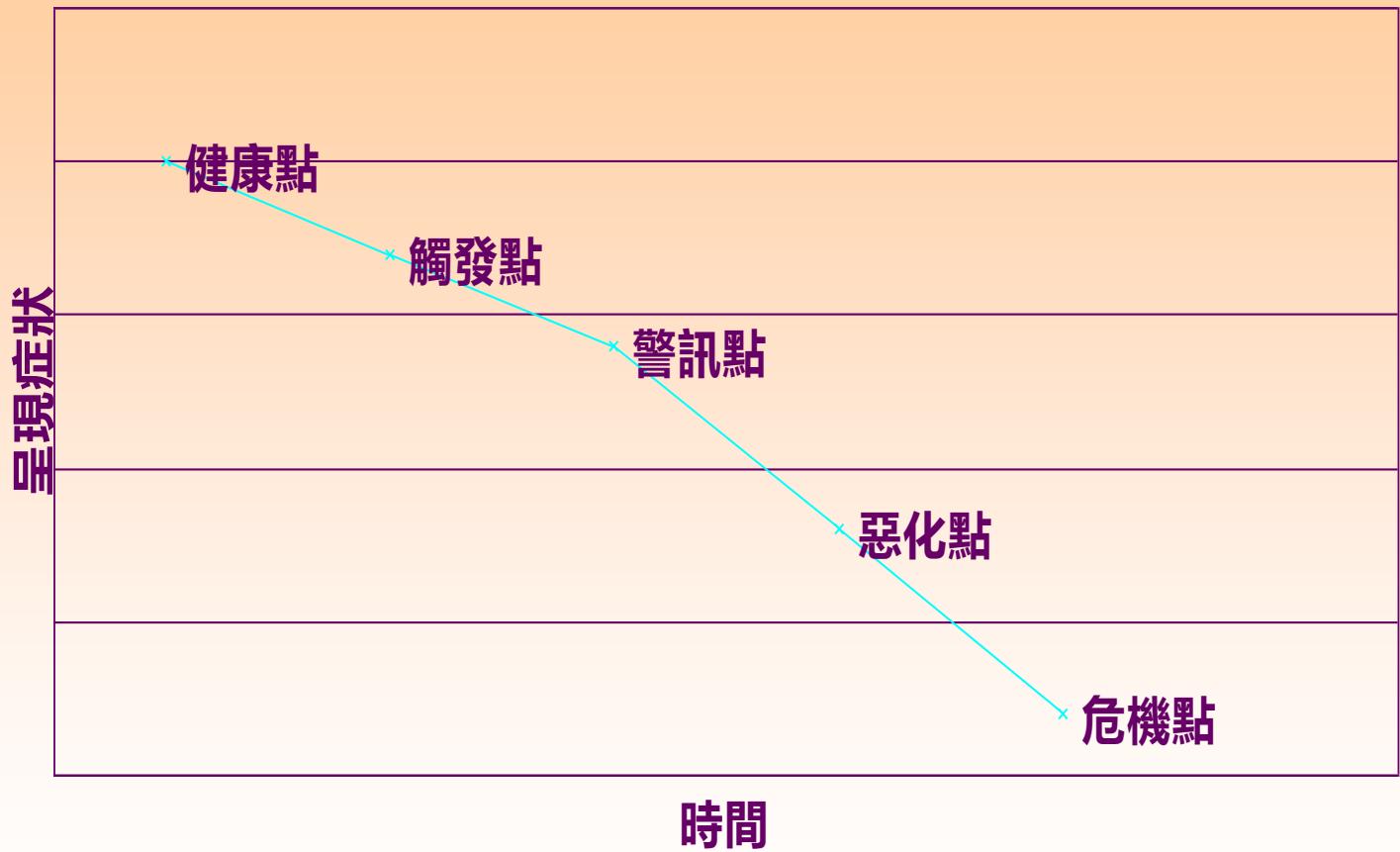
憂鬱症的導因

- 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**.

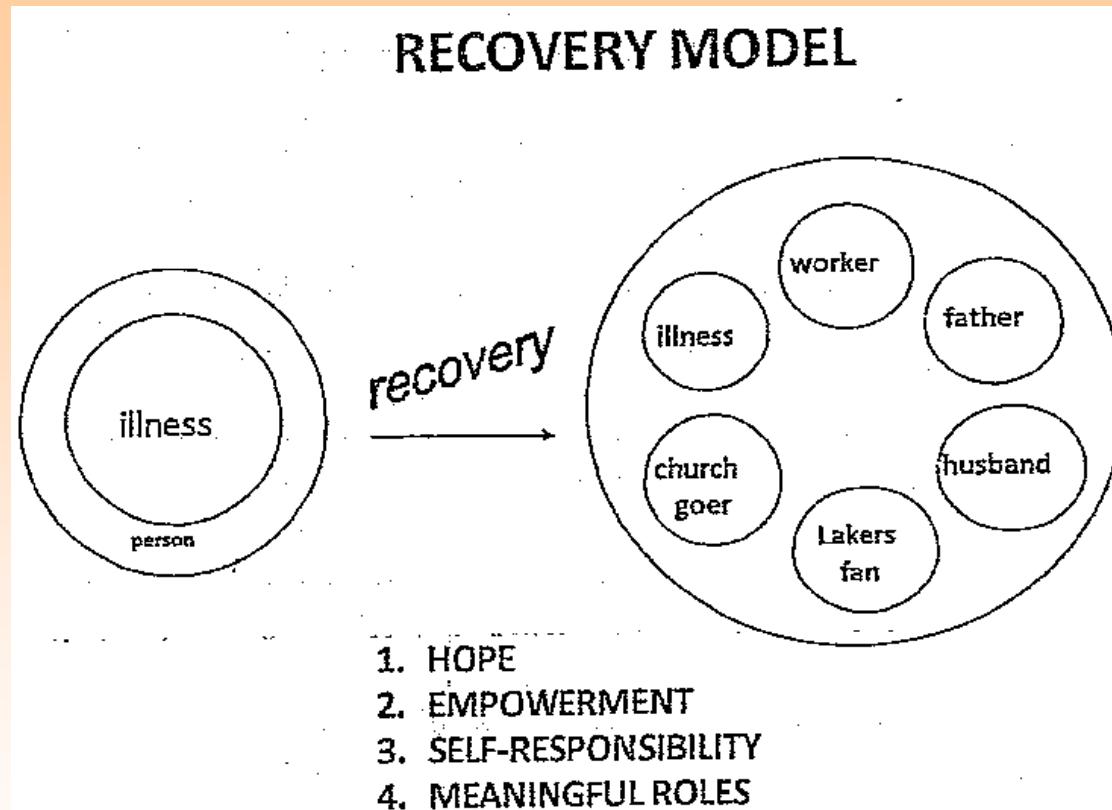
它幫助病人重新燃起希望和夢想，來過一個有意義的人生.

- 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



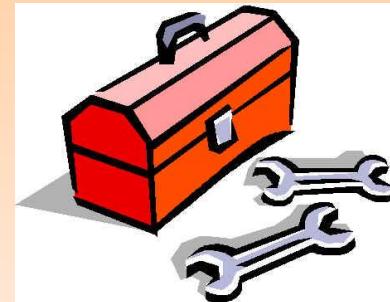
全人的康復

- 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

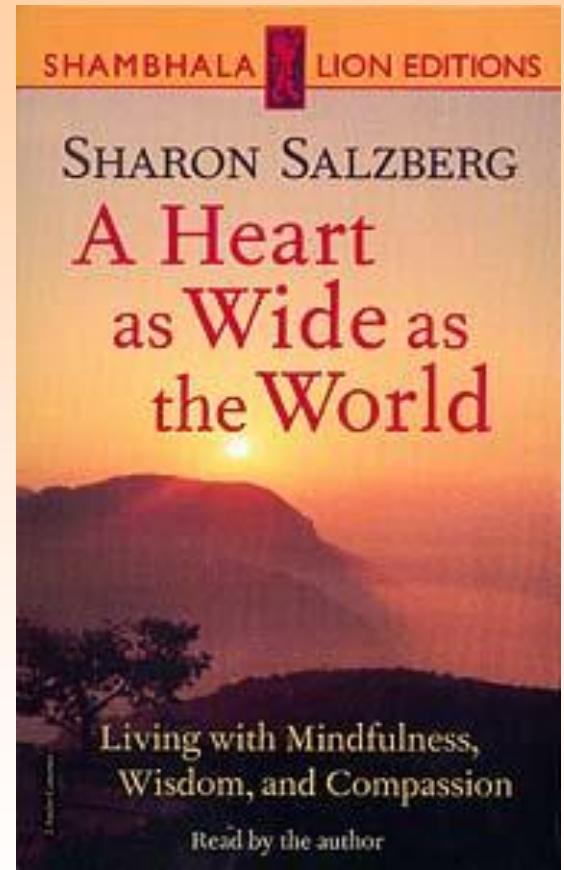


<http://meeting.networkofcare.org/wrapnochome>

<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