



### 老年憂鬱：不是不關心，只是難以察覺

隨著超高齡社會的來臨，老年憂鬱症逐漸成為許多家庭及社會中的挑戰，然而，令人擔憂的是，由於老年憂鬱症常與一般正常衰老時會經歷的狀態相互混淆，導致這個問題很容易被忽視，不僅嚴重影響著長輩們晚年的生活品質，也連帶影響到整個家庭和社會。據統計，老年人的自殺率是年輕人的2倍，而其中大多數自殺個案與老年憂鬱症是有關聯，這一現象也說明了長輩的身心狀態急需我們的重視，以確保能即時的辨識出老年憂鬱症，並提供適切的支持和幫助。

#### 老年憂鬱症=老化、退化或失智症狀？

當人們談論老年憂鬱症時，往往會將老年憂鬱症與老化、退化或失智症狀混淆在一起。首先，老年憂鬱症是一種常見卻不易察覺的心理疾病，而老化、退化是自然的生理過程，隨著年齡的增長，我們的身體和大腦會經歷一些變化，但這並不代表每個老年人都會經歷老年憂鬱症。老年憂鬱症是一種情緒障礙，其症狀包括**持續的情緒低落、失去興趣、嗜睡或失眠、食慾變化、注意力不集中、自卑感和自責感**等，更嚴重的甚至會**出現自殺的念頭**。不過，老年憂鬱症是可以治療的，但首先我們需要先識別出問題的存在，平時就需要多加留意長輩的情緒和行為變化，才能達到及早發現及早治療。

然而，老年憂鬱症與失智症在臨床表現上確實有許多雷同之處，像是憂鬱症患者的特點是會對事物失去興趣，當長輩對原本在意的事物感到疲憊、失去動力時，自然就會變得注意力不集中，或出現記憶喪失、思維混亂等狀況。此外，老年憂鬱症患者，常會表達出負面的自我評價，像是常抱怨自己沒用、懷疑別人嫌棄他，甚至也會出現被害妄想，這些症狀都很容易讓人誤以為他們患有失智症。然而，即使老年憂鬱症與失智症的許多症狀都很相似，識別出這兩種疾病差異還是有一些指標，**在臨床上失智症通常是以一種緩慢且漸進式的速度發病，當我們發現長輩的一些上述的症狀是呈現急速惡化的狀態時，有較高的機率是因為老年憂鬱症所引起。**

再者，由於老年人較不擅表達自己的情緒感受，因此常會以說不上是哪裡不舒服的疼痛來表現出他們心理層面的不舒服，因此我們可以對於這部分多加留意，才能更準確的辨識出潛在的老年憂鬱問題。

## 老年憂鬱症成因

老年憂鬱症出現的情況有兩種，一種是**年輕時就曾經患有憂鬱症**，而另一種則是在**邁入老年時才首次診斷出憂鬱症的晚發族群**。然而，老年憂鬱症的成因複雜並相互影響，以下是一些關鍵因素：

### 生理因素

一些慢性病像是高血壓、心臟病、糖尿病、或是生理上的慢性發炎或疼痛對老年人的身心都帶來長期的負面影響。因此，患有慢性病的老年人在臨床上很常同時診斷出患有老年憂鬱症。尤其在近年來的研究也顯示出，一些腦血管疾病像是糖尿病、高血壓都可能引起大腦前額葉區的病變，進而引發老年憂鬱症。

### 心理因素

一些個人特質上屬於強迫性人格、缺乏自信、神經質、缺乏安全感、不善於社交的人們，在老年時期患有老年憂鬱症的風險更高。這是因為當人們邁入老年期，對於周遭的很多事物會逐漸失去掌控感，也會經歷許多「失去」的經驗，再加上生理疾病、失能的情況發生，使得許多老年人在適應這些巨大的變化上感到更加無助。

### 社會因素

隨著年齡的增長，長輩可能會面臨許多生活、經濟上失去獨立自主權和功能性而感到不快樂、或是因身邊親友一個個離世等重大的壓力源，都讓他們在情緒上變得更加失落孤立。疫情期間的隔離措施更加劇了這種孤獨感，使他們難以與家人和朋友保持聯繫，增加罹患老年憂鬱症的風險。

## 如何治療老年憂鬱症

老年憂鬱症是一種可治療的情緒障礙，其治療方式與治療其他年齡層的憂鬱症類似，但需要的是更多的關懷和理解。以下是一些常見的治療方法：

### 藥物治療

在某些情況下，有些較嚴重的老年憂鬱症可能會考慮使用藥物治療，像是使用選擇性血清素再回收抑制劑（SSRIs）或其他抗憂鬱藥物，這些藥物可以幫助調節大腦中不平衡的化學物質，改善情緒狀態。而藥物的治療需由專業醫生監管，並根據患者的情況調整劑量跟療程時間。

### 心理治療

心理治療是治療老年憂鬱症的關鍵，像是常見的認知行為療法（CBT）可以幫助長輩學習辨識和改變負面思維和行為模式，幫助他們更積極地面對年老所帶來的巨大變化，學習用正確的方式去應對失落與憂鬱。此外，在照顧上我們也可以多以積極聆聽、同理尊重的態度去協助長輩盡可能維持他們的獨立自主性，幫助他們在變化中重

建自理能力，拿回對生活的掌控感與自信心。有時長輩會對於接受心理治療感到抗拒，若不是在很危急的情況下，可以先試著同理及尊重他們的擔憂和不安，先與長輩一起學習憂鬱症的相關知識，幫助他們更好地理解自己的情緒和症狀，與他們建立好信任及安全感之後，再鼓勵進一步尋求專業心理協助。

### 社會支援

社會支援對於長輩的康復至關重要，像是家庭成員可以組成親友關懷團隊，一起討論如何輪班照顧及提供長輩情緒上的支持與陪伴，並確保長輩遵守治療計劃。此外，也可以善用一些社會資源，像是社區的銀髮活動、樂齡學習網的資源等，鼓勵長輩多參與和他人社交的互動有助於提升他們的生活品質，並減輕他們的孤獨感。

透過提高對老年憂鬱症的理解和認識，我們都可以幫助身邊的長輩們適應年老所帶來的轉變，為長輩提供一個更健康、快樂、充實的樂齡生活。讓我們共同努力，確保長輩在晚年時也能享受到心靈的平靜和幸福。

### 簡易測量：老年人憂鬱症量表 GDS-15

要確定是否患有老年憂鬱症，我們可以使用一些簡單的評估工具，如老年人憂鬱症量表 ( Geriatric Depression Scale，簡稱 GDS-15 )。這是一個常用於篩檢老年人憂鬱症的問卷，包含 15 個關於情緒和行為的問題。根據受試者的回覆，可以初步評估是否有憂鬱症狀，並從分數中得到相應的處置建議。然而，這只是一個初步的評估工具，仍需要由身心科醫師進行進一步的診斷與治療。

(表格請見下頁)

請根據您過去一週的感受，回答下列問題	是	否
1. 基本上，您對您的生活滿意嗎？	0	1
2. 您是否常常感到厭煩？	1	0
3. 您是否常常感到，無論做什麼，都沒有用？	1	0
4. 您是否比較喜歡待在家裡，而較不喜歡外出或做新的事？	1	0
5. 您是否感覺您現在活得很沒有價值？	1	0
6. 您是否減少很多的活動和嗜好？	1	0
7. 您是否覺得您的生活很空虛？	1	0
8. 您是否大部分時間精神都很好？	0	1
9. 您害怕將有不幸的事情發生在您身上嗎？	1	0
10. 您是否大部分的時間都感到快樂？	0	1
11. 您是否覺得您比大多數人有較多記憶的問題？	1	0
12. 您是否覺得現在還能活著是很好的一件事？	0	1
13. 您是否覺得精力很充沛？	0	1
14. 您是否覺得您現在的情況是沒有希望的？	1	0
15. 您是否覺得大部分的人都比您幸福？	1	0
總分 _____		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 分數愈高表示愈有憂鬱傾向，建議與身心科醫師一同討論和治療。            總分 5 分以下：健康狀況            總分 6-9 分：有輕微憂鬱傾向，建議找家人或朋友聊聊            總分超過 10 分：屬於需積極關懷、轉介專業醫療或接受心理諮商治療</li> <li>• 24小時安心服務專線：0800-788-995 / 生命線服務專線：1995</li> </ul>		



(圖片來源：台灣憂鬱症防治協會)

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：郭芳靈心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。