

認識長者抑鬱



抑鬱症是一種常見的情緒病，其主要的症狀包括持續的情緒低落，對平時喜愛的事物失去興趣或動力，和思想變得負面等。這些症狀會影響患者的日常生活、工作和社交，嚴重時更可能有自殺風險。



衛生署



長者健康服務

抑鬱症的症狀



睡眠失調

多種原因不明的
身體不適



食慾轉變



容易疲倦



生理
方面

- 對事物失去興趣
- 缺乏動力，提不起勁



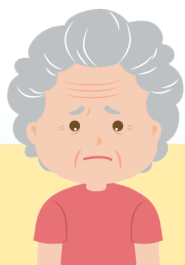
- 自我孤立
- 拒絕參與社交活動



- 坐立不安
- 舉動及說話緩慢

情
方

行
方



情緒持續低落，感到沮喪

暴躁



或



焦慮

緒
面

思想
方面

為
面

- 難以集中精神或作出決定
- 善忘
- 覺得自己無用
- 感到內疚、無助及絕望
- 有自殺念頭，甚至具體計劃
(如有，**應立即求診！**)



？

如你察覺自己或身邊的長者出現多種上述症狀，並持續兩星期或以上，影響日常生活，便要尋求醫生或專業人士的協助，及早改善情況。

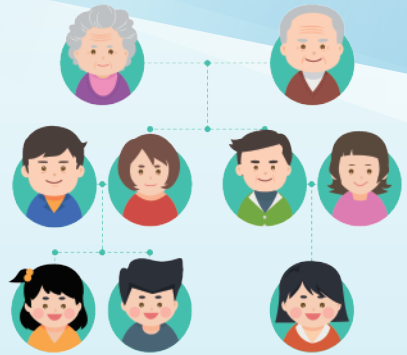
抑鬱症的成因

◆ 生理因素

- 腦神經傳遞物質失調
- 與疾病有關，例如中風、甲狀腺功能失調、維生素B12缺乏等

◆ 遺傳因素

有家族病史的人患上抑鬱症的風險較一般人高兩至三倍，然而沒有家族病史的人亦會患上此症



◆ 心理社交因素

- 遠因：童年時的重大壓力事件
- 近因：生活上重大的轉變或適應困難，如疾病、退休、家庭或居住環境改變、喪偶等
- 缺乏社交支援，例如獨居、無親無故者較易抑鬱



治療抑鬱症的方法

抑鬱症是可以治療的，治療方法包括：

◆ 心理治療

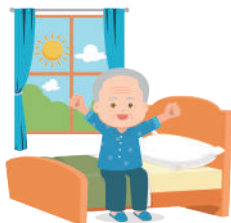
幫助患者改變負面的思想和行為模式，學習紓緩情緒的技巧

◆ 藥物治療

透過調節腦內的神經傳遞物質，以改善抑鬱症狀，患者必須依照醫生的指示服用藥物

預防抑鬱症及改善情緒的方法

實踐健康生活模式



充足睡眠
均衡飲食



培養興趣
與人傾訴



體能和社交活動
身心鬆弛練習

親友如何協助抑鬱症患者？

- ◆ 切勿忽視患者有關自殺的話語，應多關懷及陪伴，並立即轉告醫生
- ◆ 鼓勵患者及早求醫，並提醒他們依時覆診和服藥
- ◆ 耐心聆聽患者，給予接納、關心及支持
- ◆ 鼓勵並陪同患者參加一些令他們感到愉快的活動

社區資源



機構名稱	電話號碼	網站
生命熱線	2382 0000	https://www.sps.org.hk
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	https://www.sbhk.org.hk
撒瑪利亞會	2896 0000	https://samaritans.org.hk
醫院管理局精神健康專線	2466 7350	https://www.ha.org.hk
社會福利署熱線	2343 2255	https://www.swd.gov.hk
「情緒通」熱線	18111	-
陪我講	-	https://shallwetalk.hk

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

