

預防長者抑鬱的方法

採取適當的減壓措施，保持心境開朗，充足休息，擴闊社交圈子，增添生活樂趣，培養個人嗜好，積極參與消閒活動，這些均有助維持精神健康。

協助抑鬱症患者的方法

- 以同理心多了解患者，鼓勵患者表達自己的感受及難處，及給予適當的支持。
- 鼓勵患者有一定程度的社交接觸。
- 發現患者的行為有異時，盡快向專業人士求助。

參考資料：
- 香港心理衛生會



附近巴士資訊

史泰伯/麗景灣	21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3
盧廉若/菩提園	35
廣東大馬路/鴻發/成都街	11, 30, 35

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真: 2857 8012
電郵: ptc@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



長者抑鬱症知多點

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

治療長者抑鬱症的方法

藥物治療：

隨著醫學進步，抗抑鬱藥的種類比以往增加不少，副作用方面亦較以往大有改善。



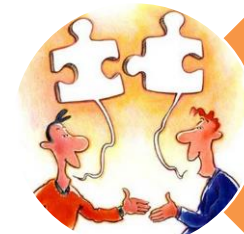
心理治療：

透過心理治療，採用系統性的傾談或活動，以紓解長者心中鬱結。



社會支援：

家人或社區的支持對長者抑鬱症的康復至為重要。



那些長者會較容易患上老年抑鬱症呢？

抑鬱症成因複雜，難以一概而論。但研究指出，性格較為負面、偏向容易焦慮、缺乏家人或朋友支援及長期病患的長者會有較大傾向患上抑鬱症。而近期研究指出，腦血管問題亦會讓長者易患上情緒問題。

甚麼癥狀顯示長者患上老年抑鬱？

抑鬱症是情緒障礙症的一種，除了會表現出持續性的情緒低落外，身體也會表現出各種不同的癥狀，且會持續兩星期或以上；如身體會無故覺得疲憊不堪、食慾不振、不同種類的睡眠障礙、集中能力及記憶力衰退和原因不明的身體疼痛等。心理上更會覺得異常沮喪、思想負面、對未來失去希望、過份自責、更甚者會有幻覺或是輕生行為，是一種需要被正視的病症。

心情失落=抑鬱？ 人老了便會患上抑鬱

非也！年紀越大的長者，並不表示他們較易患上抑鬱症，經常抑鬱亦非晚年的應有特徵。有研究顯示65歲以上而身心健康的長者，只有15%可能患上老年抑鬱症。

那麼，抑鬱症是甚麼？

「抑鬱」的意義十分廣泛，可以指一個人面對不幸事件時的不安感覺或低落情緒。但其實，日常遇到的不快或不安的感覺不同於「抑鬱」。然而，抑鬱症是屬於情緒病的一種。

