

第七課 長者與抑鬱症

根據統計處的數據顯示，香港男性長者平均年齡為 81.1 歲，女性長者平均年齡達 86.7 歲，是全球三大最長壽地區之首。有調查更指出，每十個香港長者就有一個出現抑鬱症狀，情況令人擔憂。然而，基於下列原因，長者抑鬱情況容易被忽略：

- 大眾對長者抑鬱缺乏了解，長者的抑鬱情況常被低估或輕視。
- 長者較少主動表達不開心。反之，他們多傾向投訴身體毛病，家人以為只是因身體不適而已。
- 長者一些抑鬱表現，如對日常事物失去興趣、失眠、容易疲倦、孤立自己，情緒起伏不定等，家人多誤以為是長者正常的老化行為。

同時，因著各種不同原因，例如：對精神病的誤解、傳統思想心態等影響，受情緒困擾的長者往往因怕被標籤為「有問題」而不主動求助。若果長者同時患多種長期病患，需定期到多個專科覆診，求診意願就更低，增加患抑鬱症的風險。

根據 <精神疾病診斷與統計手冊>第五版，抑鬱症的診斷標準為：

曾經有兩個星期差不多大部分時間出現五項或以上的徵狀 (必須包括 1 或 2)：

1. 情緒憂鬱、低落、沮喪、悲觀、消極
2. 對所有事物失去興趣
3. 感到疲累
4. 失眠/嗜睡
5. 食慾及體重增加或下降
6. 行動遲緩/急促
7. 專注力下降，難以集中精神
8. 自我價值低/罪疚感
9. 自殺念頭

抑鬱症成因

生理因素

腦部神經傳遞物 (neurotransmitter)

失調

腦部產生變化 (患病、腦部曾受創傷或受感染，受酒精或藥物影響)

遺傳因素

家族成員中，如有人患有抑鬱症，患病的機會較高。

心理因素

處理壓力的能力

性格因素

外在環境因素

生活中出現重大事故或轉變。