

老年憂鬱症的表現與一般憂鬱症不同
容易被忽略或誤解！

1. 常抱怨疲倦或身體疼痛
2. 悶悶不樂、看什麼都不順眼
3. 不願意參與原本喜愛的活動
4. 忘東忘西、注意力不集中
5. 反應變得很慢
6. 睡不好、吃不下、體重減輕
7. 有罪惡感、覺得拖累家人
8. 感到悲觀、覺得活得沒意思

若家中長輩有以上症狀，請盡
早尋求**精神科**、**身心科**或**高齡
整合醫學門診**之協助。

衛生福利部苗栗醫院 關心您的身心健康
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

當心！

有以下症狀，
可能是
老年憂鬱症

老了沒有用了

我拖累家人

活著沒意思

這疼那痛的



衛生福利部 苗栗醫院
Miaoli General Hospital, Ministry of Health & Welfare

老年憂鬱症 Depression in the Elderly

老年憂鬱非老化，
務必及早發現並治療。

認識 老年憂鬱症



依據世界衛生組之2015年公布的最新資料顯示，老年人口罹患憂鬱症的比例為7%，台灣的社區研究也發現，將近四分之一的老年人口有不同程度的憂鬱症狀。

憂鬱症會加重老年人失能的程度，也嚴重影響健康，加重照顧者的負擔。此外，老年憂鬱症也會增加失智症風險，且自殺死亡率是一般人的兩倍以上。

然而，老年人經常會掩飾憂鬱的情況，或是用身體症狀的方式展現而未被正確診斷，加上男性長輩因情緒困擾就診的比率更低，實在令人擔憂。

別輕忽長輩抱怨身體疼痛、或是情緒煩躁易怒的症狀，都可能是憂鬱症的徵兆，應多關心、陪伴，足夠的情緒支持才能遠離憂鬱。

為什麼老年人容易 得到憂鬱症？

1 大腦機能退化

老化導致大腦功能減退，使長輩在面對壓力時變得較難承受。此外，老化也會導致神經傳導物質作用變差，而容易產生憂鬱和低落的情緒。

2 疾病困擾

身體機能下滑會影響心情，也會擔憂連累家人，增加憂鬱感受。

3 面臨許多的失落

年齡增長必然面臨退休、親友死亡等議題，角色改變後的適應過程，也容易增加憂鬱感受。

4 孤單、缺乏生活重心

多數長輩年輕時忙於工作，未曾「好好生活」，導致缺乏自己的生活圈，也沒有特別的興趣嗜好，加上子女忙於工作，白天「獨守空閨」，無聊時不知找誰聊天，成天看電視，久了就感到孤單、活著沒意思。

「老年憂鬱症」與 「成人憂鬱症」 大不相同！

1. 老年憂鬱症患者**不太說自己心情不好**。
2. 老年憂鬱症患者的**身體症狀特別多**，特別容易抱怨疲倦、疼痛、心跳快、手腳發麻、或胃口不好等等。
3. 老年憂鬱症患者的**記憶力、注意力表現不佳**，延誤治療會慢慢發展成失智症。

改善憂鬱3要素 缺一不可!!



服藥

與相關專科醫師討論並規律使用藥物

社交活動

參與社區活動、陪伴和建立人暨支持，並傾聽和同理長輩想法，不過度勉強

運動

規律運動並保持生活作息，增加日照頻率，促進身心健康