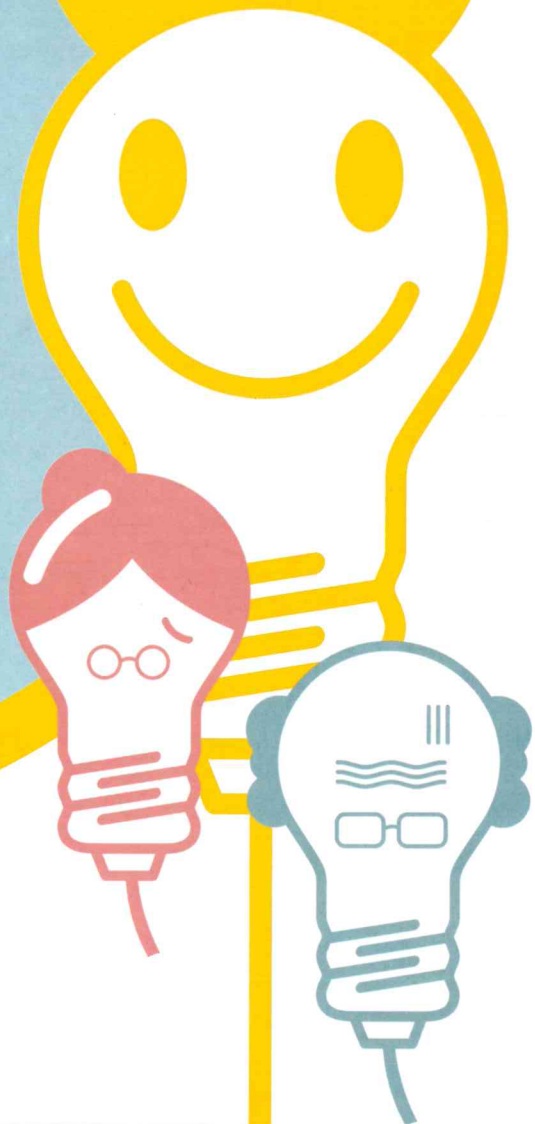


>認識老年< 憂鬱徵候

老年來電、活力重現



心情溫度計

(台灣大學李明濱教授授權同意使用)

請您仔細回想最近一星期中(包括今天)，
這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，
然後圈選最能代表您感覺的答案。

| 題 目 | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|----------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☆有自殺的想法 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



得分： _____ 分； ☆自殺想法： _____ 分

前5題得分說明：

0~5分：一般正常範圍。

6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人、朋友談談，抒發情緒。

10~14分：中度情緒困擾：建議尋求心理諮詢。

15分以上：重度情緒困擾：建議尋求精神醫療評估。

☆自殺想法2分以上：宜考慮尋求精神醫療評估。



認識老年憂鬱

在老化過程中會面臨許多失落，如：健康、退休、空巢、喪偶、家人朋友去世..等，許多老年憂鬱症狀會用身體不適表現出來，常被誤認是老化現象而不在意，錯過關鍵治療時間。

老年憂鬱徵候有哪些？

常見徵候有以下9種，如徵候5種以上且已持續2週，建議看診身心科，做進一步評估。



1 情緒低落
悲傷空虛



2 明顯對事物
失去興趣



3 體重下降
或者上升



4 嗜睡或失眠



5 動作激動
或者遲緩



6 容易疲倦
失去活力



7 強烈罪惡
無價值感



8 猶豫不決
注意力不佳



9 經常出現
自殺想法

長輩如何改善憂鬱情緒

規律運動：

規律運動能改善憂鬱症狀，如：健康操、健走..。

學到老、動到老：

在自己能力範圍做簡單家務、學習才藝、參與志工服務或社區活動、快樂時就開懷大笑。

規律生活：

安排每日行程，吃健康飲食、充足睡眠、結交知音好友、宗教信仰。

配合就醫服藥：

與身心科醫師合作並配合服抗憂鬱藥物，如對藥物有疑問時，要與醫師討論，切勿自己停藥或減藥。

親友如何協助長輩

陪伴、關懷：

陪伴長輩聊天、出去散步、運動，轉移長輩的憂鬱情緒。

傾聽、同理感受：

傾聽長輩表達心情，勿急於給意見、少用反駁的語句，不要去評斷，適度表達同理心，如：「我感受出你心情不好」..。

鼓勵並陪同長輩就醫

高雄市長輩心理諮詢資源

| 名稱 | 電話 | 服務時間 |
|--------------|------------------------------------|--|
| 老朋友專線 | 0800 228-585 | 週一~週五 08:30~12:30 14:00~18:00 |
| 安心專線 | 1925 | 24小時全年無休 |
| 高雄生命線 | 1995 | 24小時全年無休 |
| 高雄張老師 | 1980 | 週一~週六 09:00~12:00 14:00~17:00 18:30~21:30 週日 09:00~12:00 14:00~17:00 |
| 社會局長青談心室 | 0800 095-785 | 週一~週五 08:30~11:30 14:00~16:30 |
| 男性關懷專線 | 0800 013-999 | 全年無休 09:00~23:00 |
| 家庭照顧者免付費關懷專線 | 0800 507-272 0800 580-097 | 週一~週五 09:00~17:30 |
| 長照專線 | 1966 | 週一~週五 08:30~12:00 13:30~17:30 |
| 社會福利專線 | 1957 | 全年無休 08:00~22:00 |

高雄市政府衛生局「高雄市政府衛生局」網站/業務科室/社區心衛中心/心理衛生專區/最新消息/「高雄市中心理衛生資源」下載