

老年憂鬱症

林口總院精神科 劉嘉逸主任

20%。此外台灣一般人口之自殺死亡率每年約十萬分之十，老年人口自殺率則為十萬分之三十。可以說憂鬱症是老年人最常見，也是影響最大的精神疾病。

為什麼老年人比較會憂鬱？

除了體質因素外，身心衰老、身體病痛、家庭社會支持少是老年人罹患憂鬱的主要原因。

一個人年紀大了，腦部退化，神經細胞凋零，掌管情緒穩定之神經化學系統自然也受到影響，血清素系統及正腎上腺素功能降低易造成憂鬱症。

罹患身體疾病，也是老年憂鬱症的重要危險因子。老年人病痛多，很多疾病在生理上就易引發「內因性」的憂鬱，例如中風、巴金森氏症等等；生病多，吃的藥也多，有此藥也會引起憂鬱，例如降高血壓藥。身體疾病當然也會造成「心因性」憂鬱，慢性疾病及身體殘障，因為產生不便，活動自主性降低，長期不適、尤其疼痛皆容易產生憂鬱。

家庭社會方面：老年退休後，人際活動減少，社經地位消失，自主經濟能力降低，社會支持減少。再加上現代社會家庭結構改變，多為小家庭，兒女各自成家奮

鬥奔忙，老年人之家庭支持少了許多，都是憂鬱的促發因素。

我老了，不行了！？

老年人主要之心理變化：

1. 腦力衰退：老年人的腦力會衰退，包括記憶力、定向力、抽象思考能力、領悟力、判斷力皆變差。

2. 知覺變差：由於老化，知覺也會衰退，尤其視覺、聽覺之變差影響最大。知覺變差除了讓他們對外界的感受力降低外，也會影響老年人的自尊心，降低他們對人的信任。

3. 自我型像改變：年紀變大，外貌變老，健康不如從前，對自信心與自尊同樣有影響。

4. 自我領域改變：由於衰老、病痛，體力變差，行動方便性降低，老年人的活動空間變窄，社交活動變少，自覺之領域掌控力降低。

5. 分離與失落：兒孫成家離家，親友、甚至配偶過逝，皆是影響極大的「失落」。實際上，健康變差、肢體障礙都是另一種型式的失落。

6. 自尊降低：老化、腦力衰退、及前述各項因素皆會影響老年人信心，降低

銀髮族的精神心理問題中最要的是

「失智症(痴呆症)」及「憂鬱症」。近年來老年失智症由於衛生機關、公益團體、以及大眾傳媒的教育宣導，引起廣泛的重視，相對之下，老年憂鬱症較未被關注。

其實老年憂鬱症對個人、家庭、社會之影響不亞於失智症。研究資料顯示，國內65歲以上老年人得失智症之比率約在1%至4%之間，得憂鬱症的比率卻高達12%至

他們的自尊。

年輕人體力好，腦力佳，資源豐富，抗壓性高，生活有目標。到了老年，身體變差、活動力下降，社會資源減少，抗壓性降低，生活沒有重心，家庭及社會支持差，缺乏休閒活動，若不幸遇到不如意的事，就容易發生憂鬱症了。

如何幫助老年憂鬱患者？

老年憂鬱症的治療，大致分「社會心理」及「生物」兩部分。社會心理方面，老年人較難接受正式之心理治療。一般認為社會心理協助應從以下幾點著手：

1. 改善知覺：對於知覺有障礙的老年人，除了醫療協助(如白內障手術)外，配帶助聽器、眼鏡，改善其知覺，對他們的身心調適，是最基本，也是最重要的。
2. 增進現實感：委婉的協助老年人瞭解、接受老化的事實，接受分離與失落的事實，並充當他們與現實之間的橋樑。
3. 加強動機：多予以支持、鼓勵，加強他們生活的動力。
4. 再社會化：鼓勵老年人多與人接觸，參加活動，從退縮封閉中走出來。
5. 重建自我型像：協助老年人接受外貌老化與肢體障礙的現實，重建對自我型

像的尊嚴與信心。

6. 接納、同理、讚美與尊重的態度，讓老年人感受到真正的被關懷與被尊重。

「生物治療」部分，還是不忘提醒，憂鬱症是一種可治療的疾病，千萬不要認為老年人本來就較孤獨、寂寞，憂鬱是「正常的」。以前因為抗憂鬱劑副作用多，使用於老年個案較保守，近年來神經科學發展日新月異，有很多新一代抗憂鬱藥發明。這些藥物跟老藥比起來，療效其實差不多，但副作用少很多，安全性很高多，自然適用於老年人。以抗憂劑治療老年憂鬱症，可快速改善個案病情。

快樂銀髮族

老年的憂鬱症若未能早期發現，早期治療，造成慢性化，不但影響個案生活品質，也會造成家庭、社會的負荷。由於診斷、治療的革新，加上新一代抗憂劑的發明，使得老年憂鬱症患者的治療已經較從前進步許多；多樣化之治療模式，更提供了安全而有效的服務。然而治療只是老年憂鬱症的整體照護的一環，老年憂鬱症的及早辨認、身心照顧，以及個案之家庭社會支持亦同等重要。

僅再強調幾點：

一、積極有效的治療是老年憂慮症得以痊癒的最重要因素；

二、憂鬱症個案本來就缺乏動力，加上認知功能衰退，老年人常無法遵循處方規則服藥，需要家人或照顧者多加費心；

三、老年人生理狀況衰退，又常罹患疾病，藥物的代謝較慢，對副作用也較敏感，需與專科醫師密切配合。

期望每個人皆能關懷老人，尊重長者，提升老年人的生活品質，預防憂鬱症，讓每位銀髮族過得快樂，活得身心健康。❖

快訊

賀長庚美容醫學中心張承仁主任以「噴射冷卻式表面降溫合併鈷雅各雷射於耳軟骨重塑之初步研究 (Reduction of Superficial Thermal Using Cryogen Spray Cooling in Conjunction with Nd: YAG Laser for Cartilage Reshaping of Composite Cartilage Flaps: Preliminary Investigation)」，獲頒台灣外科醫學會雜誌93年度優秀論文獎。❖