

老年憂鬱的臨床面貌 及心理處遇

林口總院精神科臨床心理師 溫明晶

醫學的進步促使老年人口正逐漸成長中！據統計結果，1995年台灣老年人口佔總人口73百分比，2000年增長為82百分比，2001年比率則提高為88百分比；由此可看出，台灣人口結構之高齡化趨勢。在面對人類壽命加長此一事實下，我們期待老長輩們同時能兼具良好的心理健康，積極的生活適應。也就是，同時重視生命的質與量。

進入老年期，不論在生理層面、心理層面或是社會層面，皆出現顯著的轉變。其中許多的轉變與「失落」有關，例如：從職場退休下來(失去工作)；身體機能大不如前(失去健康)；親友的去世(失去人際關係)。這多重的失落衝擊至老人的心理層面，則易提高老年憂鬱症之發生率。

老年憂鬱之臨床症狀

老年憂鬱就如同其他年齡層出現的憂鬱症，可透過多種面貌呈現。從壓力事件後出現的伴隨憂鬱情緒之適應性疾患，至重度憂鬱症(強烈的無望感或罪惡感、食慾不佳、專注力下降、自殺想法或嘗試等)。老年憂鬱症被視為是常見的老年心理健康的一大殺手。

在臨床上，老年個案通常不會主動向

家人或醫療專業人員表達其憂鬱情緒。其憂鬱呈現方式多與其他年齡層不相同，因此容易被低估或忽視。一般門診求助老年個案多以「失眠、睡不著」為理由至精神科接受治療。在進一步結構化評估後，往往會發現其失眠症狀的背後，常伴隨以下狀況：

一、為期已久的疲憊感受、生活沒有意義、原本感到有趣的事物現在則感到乏味無聊。例如：有些老年個案原本於每天早上固定出門運動，現在則覺得易累，不再從事這些運動。

二、能力不足感受。許多老年個案在面臨生理上的衰退，社會角色的轉變時，容易出現能力不佳的感受，認為自己比不上過去的自己，或是比不上他人(尤其是年輕人)，於是有低自我價值感。因此，往往會放棄尚能從事的工作或活動。

三、抱怨一種或多種身體的不適。例如：全身無力、頭痛、心悸、肌肉酸痛。

四、社交退縮。原本會參加親友或家庭間的聚會、活動的老人，近來則不願出門，不再喜歡與親友聯繫，也無法享受與人互動相處的樂趣。臨床上常發現，具憂鬱傾向的老年人平時多待在家裡，且少與家人有所互動。因此其每日生活欠缺規律

性，動不動便是躺床或是漫無目的地呆坐於電視機前。長期下來，容易造成睡眠週期改變，睡眠品質不佳；或是對外在環境的反應遲鈍，對時間、地點的定向感覺差。

五、食量變少，體重驟減。若是長期進食狀態不佳，易導致營養不良，身體免疫力差，體力衰退。

六、記憶力及專注力變差。許多老年憂鬱症個案常呈現類似失智症的情形，例如：抱怨記憶力退化，常忘東忘西。此外，常有老年個案表示，一旦有其他事物干擾，便容易忘記原來進行至一半的工作或活動。或者是，話往往說到一半就忘了接下來要表達的內容。研究顯示，老年憂鬱症是發展為老人失智症之危險因子之一。至於到底是老年憂鬱症或是老人失智症，或是二者皆有之，則需進一步專業評估方可確定。

在老人們多以非口語的方式呈現其憂鬱症狀之時，其周圍的人常常將其活動力下降或生活作息改變等情形視為老年人理所當然的樣子，因此往往延緩接受治療的時機。

老人憂鬱之心理評估與治療

臨床上系統性、結構化的評估與會談，將有助於老年個案憂鬱症的診斷確立。在臨床心理師收集標準化的心理評估與測驗資料後，可進一步瞭解老年個案的認知與智力功能、情緒及人格特質。此類心理評估的貢獻在於：

在認知與智力功能方面，可以澄清其記憶力、注意力變差、反應速度變慢及執行功能不佳是老年人正常老化的現象，或是老年憂鬱導致的假性失智症，或者是真的為老人失智症及輕度認知損傷的徵象。除了正常老化的部份外，其他幾類的臨床症狀皆是醫療專業須著力之處。

在情緒方面，除了可以瞭解其低落情緒為一般正常人偶而也會出現的心情不佳，或者的确是憂鬱症的表現。

在人格特質方面，得以獲知有關老年個案在性格方面的脆弱性及優勢性。例如：人際網絡較窄化，主動尋求社會支持傾向低的老人，在面臨配偶去世時，可能承受較大的壓力感，也因此易出現壓力因應處理失調的情形，包括為期較長的低落情緒及其他身心症狀，如：失眠、頭痛。另一方面，具有良好的自我價值感或是韌性較強的老年個案，在面臨子女相繼在外獨立生活時，可推測其適應狀況較佳。

在老年憂鬱症相關診斷確定後，除了規律地服用醫師開立的藥物外，心理治療亦可提供相當程度的幫忙。其中以老人為主的支援性團體治療可說是最能同時發揮多重功效之非藥物治療。在此形式的團體心理治療中，一方面可以拓展老人們的人際互動網絡，增加社會支持的來源，同時豐富其社交生活，減低孤單感受。另一方面，由醫療專業工作者設計的團體進行內容，亦可協助老人們改善情緒狀態、認知功能及生活壓力因應。此外，還可學習正確的心理衛生知識，提升心理健康。整體而言，老人團體心理治療，對於老年憂鬱相關臨床症狀不但對老人本身具多重的療效，同時亦可減低其主要照顧者或其他家人在面對此一長者的心理負擔。在高齡化的社會中，提供銀髮族另一積極生活的管道。「白髮為老年人的尊榮」，相信我們的老長輩在此一人生階段中，理應仍有好品質的生活及生命內涵。

精神科老人精神醫學小組將於近期舉辦第二梯次「銀髮族健心團體」，主要針對老年憂鬱症病患與家屬設計之團體心理治療；相關細節內容，歡迎電至(03) 3281200 轉2490 或2439 溫心理師詢問。