

量表自我檢測

想想最近一星期，您是否有下列感受，如果「有」請答「是」，若「沒有」，請答「否」。

是 否

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 基本上，您對你的生活滿意嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您是否減少很多的嗜好活動？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您是否覺得生活很空虛？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 您是否常常感到厭煩？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 您是否大部份的時間精神都很好？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 您是否害怕有壞事情會發生在您身上嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 您是否大部份的時間都感到快樂？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 您是否常常感到很無助？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 您是否覺得您比別人有較多記憶的問題？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 您是否覺得您「現在還能活著」是很好的事？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 您是否覺得活的很沒有價值？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 您是否覺得很有活力？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 您是否覺得現在的情況是沒有希望的？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 您是否覺得大部份的人都比您幸福？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※在圈圈處『○』勾選者予以 1 分。

※提醒您！大於 5 分表示有憂鬱症狀；大於 10 分表示已達憂鬱之診斷。 總分：_____

哪裡可以幫您

桃園縣精神醫療院所有以下 14 家，如有需要可洽詢各院所

機構名稱	地址	電話
行政院衛生署 桃園療養院	桃園縣桃園市龍壽街 71 號	3698553
長庚醫療財團 法人林口長庚 紀念醫院	桃園縣龜山鄉復興街 5 號	3281200
行政院衛生署 桃園醫院	桃園縣桃園市中山路 1492 號	3699721
臺北榮民總醫 院桃園分院	桃園縣桃園市成功路三段 100 號	2617001
國軍桃園總醫 院	桃園縣龍潭鄉中興路 168 號	4799595
堰新醫院	桃園縣平鎮市廣泰路 77 號	4941234
居善醫院	桃園縣大園鄉南港村大觀路 910 號	3866511
敏盛綜合醫院	桃園縣桃園市經國路 168 號	3179599
財團法人聖保 祿修女會醫院	桃園縣桃園市建新街 123 號	3613141
全新精神專科 診所	桃園縣桃園市春日路 1311 號	3586944
迎旭診所	桃園縣中壢市中山路 38 號	4277126
陳炯旭診所	桃園縣中壢市六和路 8 號 1 樓	2805285
楊延壽診所	桃園縣龍潭鄉中正路 298 號	4899242
心寧診所	桃園縣桃園市中山路 1080 號	3920522

行政院衛生署補助

認識老年憂鬱症



當邁向年老，離開打拼多年的職場工作，兒女各自組織家庭，同儕朋友們逐漸凋零，社交、經濟及自主能力降低，再加上身體老化造成的機能衰退、疾病纏身，種種的改變讓人感覺孤單、寂寞，且少了生活上的目標，對自己的信心不如以往，綜合種種的因素罹患憂鬱症的可能也就大大的增加了

林口長庚紀念醫院
自殺防治暨生命關懷中心

您不能不知道的事

- ※ 到院看診的老年人，每六人就有
一人與憂鬱症有關。
- ※ 憂鬱症不是老化過程中正常的一
部分，而是一種疾病。
- ※ 多數老年憂鬱症患者求助內
科，而非求助精神醫治療。
- ※ 憂鬱症篩檢有助於找出需要專
業協助的人。
- ※ 憂鬱症未被診斷出來或治療，會
造成生活上的困擾。
- ※ 年長者自殺機率是其他年齡層
的五倍。老年憂鬱症患者常有自
殺的企圖，甚至自殺成功。
- ※ 憂鬱症可以有效且安全的治
療，但要確保症狀不再出現，長
期治療是不可或缺。

憂鬱症的症狀

- ※ 時間持續兩周以上。
- ※ 心情憂鬱或無法在生活中獲得樂趣。
- ※ 以下七項至少出現四項：
 - * 睡眠習慣改變(比較長或短)
 - * 注意力難以集中
 - * 活動力降低或經常感到疲倦
 - * 覺得一無是處、過度自責愧疚
 - * 特別煩躁或行動速度緩慢
 - * 會想到死亡或自殺
 - * 飲食習慣改變或體重改變

老年憂鬱症的特徵

- * 抱怨生理的症狀多過心理的症狀
- * 注意不集中、記憶及認知功能障礙
- * 否認憂傷的感受 * 較少出現罪惡感
- * 低自尊的感受明顯 * 表現淡漠及退縮

關於老年憂鬱症的治療

※ 基本治療原則

- * 藥物治療：選擇副作用少的藥
物，緩慢加藥，足夠劑量持續治
療至少 6 週
- * 合併心理治療：提供老年人心理
建設、支持、陪伴及享受快樂時
光
- * 避免酒精依賴及鎮靜類藥物
- * 必要時加上情緒平穩藥的使用、
或電療(ECT)與必要的進一步檢查

※ 藥物治療前的考慮有

- * 老年人情感性疾病的種類
- * 治療的急迫性
- * 先前對治療的反應
- * 同時的內科問題
- * 同時期的其他治療用藥