# 認識老年憂鬱症

林口長庚精神科主治醫師　李淑花

醫學的進步促使老年人口逐漸成長，台灣人口結構已經達到高齡化趨勢。在面對人類壽命加長，我們期待老長輩們能同時能兼具良好的心理健康，積極的生活適應，同時重視生命尊嚴。

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，提高老年憂鬱症之發生率。老年憂鬱症已經被視為是常見的老年心理健康殺手。憂鬱症位居老年常見之精神疾患盛行率的第二高；面對高齡社會的到來，老年憂鬱症的預防與治療提升，是老年身心健康的第一道防線。

在臨床上，老年個案通常不會主動表達憂鬱情緒，反而是以身體不適，失眠等為主訴，雖到處就醫，但容易被低估或忽視。門診常見老年個案多以「失眠、睡不著」為理由至精神科接受治療，在進一步評估後，往往會發現其失眠症狀的背後，常伴隨著以下的狀況：

1. 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，但是與檢查結果並無顯著相關。

2. 覺得生活沒有意義，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。

3. 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。

4. 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社交性，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、地點的定向感變差。

5. 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。

6. 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，常忘東忘西的。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

是罹患老年憂鬱症或是老人失智症，又或是兩者皆有之，則需進一步專業評估方可確定。臨床上，老年憂鬱症的老人們多以非口語的方式呈現其憂鬱症狀，而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，因此延緩接受治療的時機。

## 老年憂鬱症與自殺

根據衛生署供布資料最新國人十大死亡原因，過去 13 年來，自殺首度退出國人十大死因排行；但是 65 歲以上自殺個案不減反增，死亡率比起前一年反而增加 5.8%；因此，如何加強老年自殺防治是迫在眉睫的議題。造成老年憂鬱症被輕忽的原因包括大多數人認為失去興趣、減少活力、注意力變差、對事情保持負面態度是正常的老化現象；而不以為意。另個重要的因素是老年憂鬱症的臨床表現常常以身體不適為主。由於大眾甚至醫療人員，對於老年憂鬱症的了解不足，常常認為老年憂鬱症是正常老化的一部分，誤認為生理疾病導致情緒低落的狀態是可以接受，是合理的情緒反應。這種觀念造成老年憂鬱症的患者常常在「逛醫院」、「逛醫師」；而且服用不適當的藥物，例如：鎮靜劑、安眠藥、止痛藥；結果讓憂鬱症更加惡化，甚至發生跌倒、營養不良、藥物濫用、失智、譫妄等併發症。

雖然有些自殺死亡的患者並沒有顯示任何自殺的警示標誌；但是，約 75% 死於自殺的人或多或少會表現出一些自殺的警告標誌，老年憂鬱症常見的自殺警告包括：

- 大部分時間都沉浸在沮喪或悲傷的情緒中（未經治療的憂鬱症是自殺的頭號原因）
- 語言或文字表達與死亡或自殺的相關的意念
- 退縮
- 感到無望、無助感
- 感到強烈的憤怒
- 感覺被困住，就像是處於沒有出路的窘境
- 經歷巨大的情緒變化
- 濫用藥物或酒精。
- 人格改變。
- 行為變得衝動，甚至失控。
- 睡眠、飲食習慣的改變。
- 對大多數活動失去興趣。
- 分送珍貴的財產。
- 寫遺囑。
- 感到過分內疚或羞恥。

## 老年憂鬱症的治療

老年憂鬱症是種可治療的疾病，而不是正常的老化現象。老年憂鬱症的治療方式，除了抗憂鬱劑藥物外，心理治療、團體治療、適度的活動與光照等，都可以改善憂鬱症狀。在

老年憂鬱症的診斷確定後，除了規律地服用醫師開立的藥物外，心理治療亦可以提供相當程度的幫忙。其中以老人為主的支持性團體可說是最能發揮多重功效。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，增加社會支持來源，同時能豐富其社交生活，減低孤單感受；另一方面，由醫療專業工作者設計的團體活動內容，亦可協助老人們改善情緒狀態、認知功能及壓力因應。此外，亦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具有多重的療效，同時可減低其主要照顧者或其他家人面對此一長者的心理負擔。在高齡化的社會中，提供銀髮族另一種積極生活的管道，「白髮為老年人的尊榮」，相信我們的老長輩在此人生階段中，理應仍有好品質的生活及生命內涵。

我們必須關心及了解所有的自殺徵兆，如果發現長輩表現出自殺的警告標誌時，我們必須盡一切所能，幫助長輩儘早接受精神科專業的協助。

期待在延長生命的同時，我們一起努力，期許長者與自己將來都能有個尊嚴的銀髮生活。《本文轉載自長庚醫訊》