

# 憂鬱症－老人篇

## 前言



一、老年憂鬱症是一種可治療且能恢復角色功能的疾病。但一般人常誤認老年人出現憂鬱症狀是正常老化現象而未加以重視，因而錯失治療時機。

二、老年憂鬱症會導致老年人失能加劇，嚴重影響健康並造成照顧者負擔。此外，老年憂鬱症也會增加失智風險，其自殺死亡率是一般人的2倍。

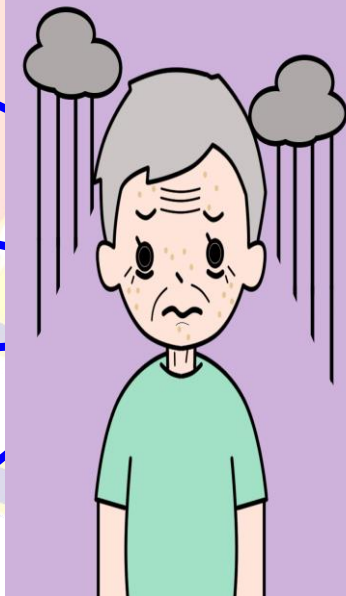
**當心！有以下症狀可能是老年憂鬱症**

忘東忘西  
記憶力不佳

自述「老了沒有用」

反應變得緩慢

失眠、吃不下，體  
重減輕、悶悶不樂



看什麼都不順眼

抱怨這裡痛，那裡  
疼、疲倦或身體疼痛

我拖累家人，活著沒  
意思

不做原本喜歡的活動



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

## 老年憂鬱症與一般憂鬱症大不同

老年憂鬱症患者常抱怨身體不適而非提及心情不好，因此容易被誤以為是一般老化現象。同時也因長時間留在家裡，生活模式固定，因此，較難以被發現其改變，也較難被發現是否罹患老年憂鬱症。

### 為什麼老年人容易得到憂鬱症？



#### ■ 大腦機能退化

大腦因老化而功能減退且神經傳導變差，較容易產生情緒憂鬱及低落。



#### ■ 疾病困擾與體力變差

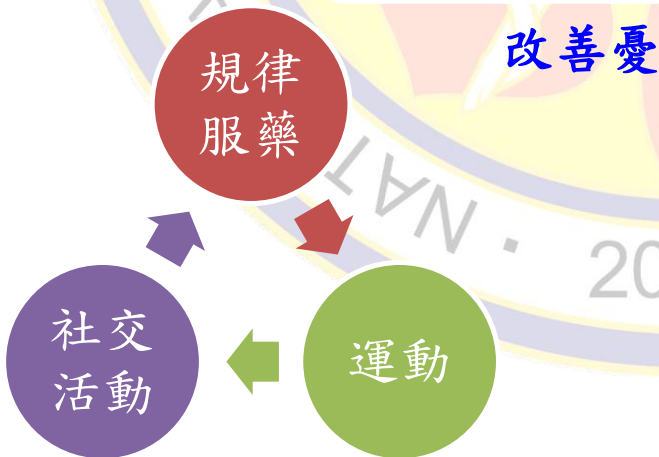
老年慢性疾病及身體機能退化、活力下降，導致憂鬱情緒。



#### ■ 面臨失落，缺乏生活重心

退休後生活圈變小，兒女已各自成家，失去價值感和生活重心而容易有負面情緒。

### 改善憂鬱3要素



1. 與專科醫師討論並規律服藥。
2. 參與社區活動、活絡並建立人際支持。
3. 規律運動並維持正常生活作息，適度照射陽光，以促進身心健康。

參考資料來源：成大總院 12B  
製作單位：PSY  
製作日期：111.08  
修訂日期：112.06  
DL-09-1-010



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您