

长者与抑郁症
认识更多 + 采取行动
你并不孤单！



感到忧伤或孤单的表现
并非老年纪老化的表现

老年可以是一个很快乐的时期，也可以是承受极大损失的时候。这个时期可能会情绪波动、提不起精神和注意力减弱等。出现这些挑战并不代表你身体衰弱。它们可能是由于一个严重的医学问题——抑郁症。

抑郁症

不仅是只有一天心情不好或情绪低落。如果你有多个星期或多月感到忧伤、无望，或对于你平常喜欢的事物感到沉闷 …

你可能经历抑郁症。

有希望！

除了医疗上的帮助，还有很多途径让你改善情绪。生活方式的小改变可以大大改善你的身心健康。致电朋友。跟其他人共聚。听音乐。参加活动。出去走走。感受阳光洒在你的脸上。你应该健健康康地享受你的晚年！

何谓抑郁症？

抑郁症可以影响你的感受、身体和关系。抑郁症可能使人感到心情难以好起来。

抑郁症往往不会自动好转。若不接受治疗，它甚至可能会持续多年。如果你有任何这些症状超过两星期，要寻求帮助。

在你有的症状旁边打勾。
然后把这个检查清单交给
你的医护人员。

- ☐ 感到忧伤、孤单或焦虑
- ☐ 感到内疚或后悔
- ☐ 对你喜欢的事物失去了乐趣
- ☐ 睡眠问题（太多或不足）
- ☐ 思考和专注力出现了问题
- ☐ 精力下降/感到疲倦或反应
缓慢
- ☐ 感到不适/更多疼痛/易怒
- ☐ 饮食习惯或体重改变
- ☐ 想到自杀或死亡

*如果你（或你认识的人）
想伤害自己或结束自己的
生命，立即致电911，或
前往医院的急症室。

你怀疑你可能有抑郁症？
向医护人员求助！这十分
重要。没有家庭医生？
你有其他选择：前往无
需预约诊所、医院、
药房或地方保健中心。

如何确诊抑郁症？

要知道你是否患有抑郁症，你的医生很可能：

跟你讨论你的想法和感受，了解你的人生正在发生什么事情。进行身体检查和测试来排除其他问题。

家人往往注意到至亲情绪或行为上的改变。考虑带同家人提供支持。

尽量利用求诊时间

抑郁症像其他病症一样。
把你的感觉告诉你的医生。
与医护人员倾谈是寻求帮助
和改善情绪的重要一步。

提示：

与家人或朋友一起见医生。
携带你的检查清单和任何健康
笔记。
叙述你那些好像抑郁症的症状。
查询更多有关抑郁症的资讯。
查询你的社区内的辅导员和治
疗师姓名。
预约在不久之后再见医生跟进。

前往看医生前，想一想：

这些感觉什么时候开始？ _____

它们是否已恶化？ _____

有没有情况好转的时候？ _____

如何治疗抑郁症？

治疗抑郁症有很多方法。使用几个不同的治疗会有较好的效果。你的医护人员可以向你解释利弊，帮助你选择最适合的方式。

1. 健康和社会支持

即使小改变也可以改善你的情绪。增加你对抑郁症的认识，参加社区里的互助小组或活动，运动和饮食健康。

2. 辅导和治疗

很多人发现谈谈感受会有帮助。辅导可以帮助你理解自己的想法和情绪。专家也可以帮助你寻找方法改善情绪。

3. 药物

如有需要，你的医生会以处方药物（抗抑郁药）治疗你的抑郁症。有很多药物可供选择。知道你的抑郁症有多严重以及你另外服用哪些药物，将有助你的医生选择适合你的药物。

每天按照医生处方服用，最能发挥药效。它们不会令人上瘾。

你可能需要服用 4-6 星期才开始感到好转。可能出现一些副作用，它们大多能受控和解决。即使你感到好转或继续出现副作用，在你停药或改变药物剂量前应咨询医生或药剂师。这些专家可以帮助你避免再次出现抑郁症的症状和减低副作用。

机构网站

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (CCSMH)
加拿大长者心理健康联盟
www.ccsmh.ca

Canadian Association for Suicide Prevention (CASP)
加拿大防止自杀协会
www.suicideprevention.ca

Canadian Caregiver Coalition (CCC)
加拿大照护者联盟
www.ccc-ccan.ca

Canadian Mental Health Association (CMHA)
加拿大心理健康协会
www.cmha.ca

重要保健电话号码
使用这个部分记录可以
帮助你的机构和服务。

紧急求助： 9-1-1

医生

辅导员/治疗师

药剂师

危难/危机热线

加拿大心理健康协会
地方分支

灵性领袖或其他社区
支持

这本小册子改编自加拿大长者心理健康联盟的“全国性长者心理健康指引：抑郁症的评估和治疗”。

获加拿大公共卫生局及启康药房资助和合作编制。

免责声明：这本小册子的制作目的只为提供资讯，而非为诠释或用作医疗作业标准。