

長者與抑鬱症
你並不孤單！
認識更多 + 採取行動



感到憂傷或孤單的表現
並非老年紀老化的表現

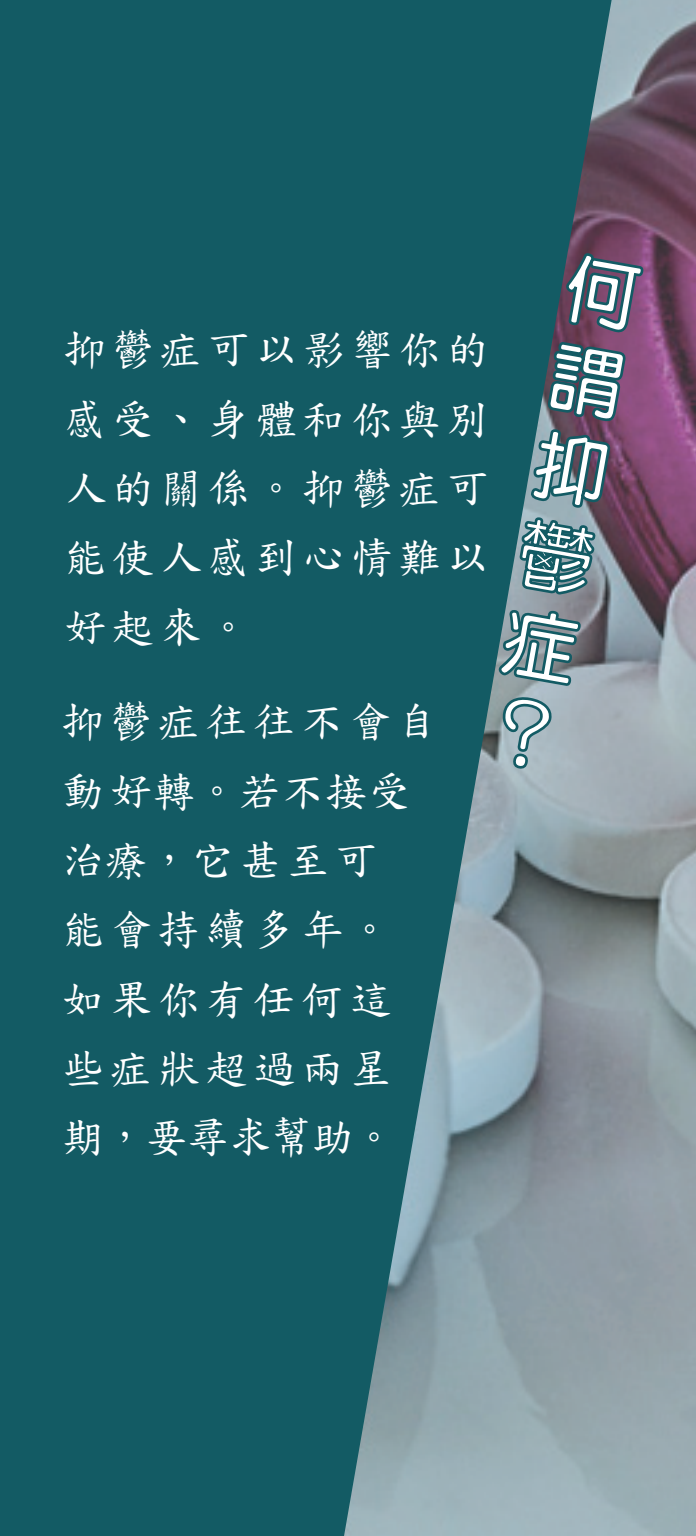
老年可以是一個很快樂的時期，也可以是承受極大損失的時候。這個時期可能會情緒波動、提不起勁和專注力弱。出現這挑戰並不代表你身體衰弱。它們可能是由於一個嚴重的醫學問題——抑鬱症。

抑鬱症不僅是

有一天心情不好或情緒低落。如果你有多個星期或多月感到憂傷、無望，對你平常喜歡的事物失去興趣…你可能正經歷抑鬱症。

有希望！

除了醫療上的幫助，還有很多途徑讓你改善情緒。生活方式的小改變可以大大改善你的身心健康。致電朋友。跟其他人共聚。聽音樂。參加活動。出去走走。感受陽光灑在你的臉上。你應該健健康康地享受你的晚年！



何謂抑鬱症？

抑鬱症可以影響你的感受、身體和你與別人的關係。抑鬱症可能使人感到心情難以好起來。

抑鬱症往往不會自動好轉。若不接受治療，它甚至可能會持續多年。如果你有任何這些症狀超過兩星期，要尋求幫助。

在你有的症狀旁邊打勾。
然後把這個檢查清單交給
你的醫護人員。

- ☐ 感到憂傷、孤單或焦慮
- ☐ 感到內疚或後悔
- ☐ 對你喜歡的事物失去了樂趣
- ☐ 睡眠問題（太多或不足）
- ☐ 思考和專注力出現了問題
- ☐ 精力下降/感到疲倦或反應
緩慢
- ☐ 感到不適/更多疼痛/易怒
- ☐ 飲食習慣或體重改變
- ☐ 想到自殺或死亡

*如果你（或你認識的人）
想傷害自己或結束自己的
生命，立即致電911，或
前往醫院的急症室。

你懷疑你可能有抑鬱症？
向醫護人員求助！這十分
重要。沒有家庭醫生？
你有其他選擇：前往無
需預約診所、醫院、
藥房或地方保健中心。

如何 確 診 抑 鬱 症 ？

要知道你是否
有抑鬱症，
你的醫生很可能：

跟你討論你的
想法和感受，理
解你的人生正在
發生甚麼事情。進
行身體檢查和測試
來排除其他問題。

家人往往注意到至
親情緒或行為上的改
變。考慮帶同家人提供
支持。

盡量利用求診時間

抑鬱症像其他病症一樣。
把你的感覺告訴你的醫生。
與醫護人員傾談是尋求幫助
和改善情緒的重要一步。

提示：

與家人或朋友一起見醫生。
攜帶你的檢查清單和任何健康
筆記。
解釋你那些好像抑鬱症的症狀。
查詢更多有關抑鬱症的資訊。
查詢你的社區內的輔導員和治
療師姓名。
預約在不久之後再見醫生跟進。

前往看醫生前，想一想：

這些感覺甚麼時候開始？_____

它們是否已惡化？_____

有沒有情況好轉的時候？_____

如何治療抑鬱症？

治療抑鬱症有很多方法。使用幾個不同的治療會有較好的效果。你的醫護人員可以向你解釋利弊，幫助你選擇最適合的方式。

1. 健康和社會支持

即使小改變也可以改善你的情緒。增加你對抑鬱症的認識，參加社區裏的互助小組或活動，運動和飲食健康。

2. 輔導和治療

很多人發現談談感受會有幫助。輔導可以幫助你理解自己的想法和情緒。專家也可以幫助你尋找方法改善情緒。

3. 藥物

如有需要，你的醫生會處方藥物（抗抑鬱藥）治療你的抑鬱症。有很多藥物可供選擇。知道你的抑鬱症有多嚴重以及你另外服用哪些藥物，將有助你的醫生選擇適合你的藥物。

每天按照醫生處方服用，最能發揮藥效。它們不會令人上癮。

你可能需要服用 4-6 星期才開始感到好轉。可能出現一些副作用，它們大多能受控和解決。即使你感到好轉或繼續出現副作用，在你停藥或改變藥物劑量前應諮詢醫生或藥劑師。這些專家可以幫助你避免再次出現抑鬱症的症狀和減低副作用。

機構網站

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (CCSMH)

加拿大長者心理健康聯盟

www.ccsmh.ca

Canadian Association for Suicide Prevention (CASP)

加拿大防止自殺協會

www.suicideprevention.ca

Canadian Caregiver Coalition (CCC)

加拿大照護者聯盟

www.ccc-ccan.ca

Canadian Mental Health Association (CMHA)

加拿大心理健康協會

www.cmha.ca

重要保健電話號碼
使用這個部分記錄可以
幫助你的機構和服務。

緊急求助： 9-1-1

醫生

輔導員/治療師

藥劑師

危難/危機熱綫

加拿大心理健康協會
地方分支

靈性領袖或其他社區
支持

這本小冊子改編自加拿大長者心理健康聯盟的“全國性長者心理健康指引：抑鬱症的評估和治療”。

獲加拿大公共衛生局及啟康藥房資助和合作編製。

免責聲明：這本小冊子的製作目的祇為提供資訊，而非為詮釋或用作醫療作業標準。