



樂齡「心」生活

談老年憂鬱症與自殺



75歲的陳奶奶以前是個愛和朋友一起去爬山、笑口常開的人，但老公1年前過世後，變得不愛出門，總是一個人待在家裡，整天愁眉苦臉，白天都躺在床上，晚上又睡不好，常吃不下飯，也越來越少主動說話，一開口便是抱怨全身痠痛、無力，或是說「我老了，沒用了」、「我不如死一死好了」，並開始把自己的財產分送給家人。家人們很疑惑陳奶奶怎麼了！？

原來，陳奶奶得了老年憂鬱症……

樂齡不樂？

根據世界衛生組織統計，憂鬱症已成為前三大主要導致失能的疾病之一，過去研究則發現我國南部老年憂鬱症的盛行率高達21.7%，然而相較於成年人，老年人的憂鬱症狀可能被誤認為是正常老化現象，且老年人較少主動尋求精神醫療的幫助，而延誤了治療，因此需要身邊的人細心觀察相關症狀表現，在老年憂鬱症成為長期問題，甚至造成失能及危害生命安全前，提供適當的協助。

根據精神疾病診斷與統計手冊第五版(DSM-5)，
鬱症(Major Depressive Disorder)包含下列症狀：

1. 心情憂鬱。
2. 對所有活動降低興趣或愉悅感。
3. 體重明顯減輕或增加，或食慾降低或增加。
4. 失眠或嗜眠。
5. 精神動作激動或遲緩。
6. 疲倦或無精打采。
7. 感到無價值感，或有過度/不恰當的罪惡感。
8. 思考能力和專注力降低，或猶豫不決。
9. 反覆想到死亡，有自殺意念而無具體計畫，或有自殺舉動，或有具體自殺計畫。

文 / 楊宇祈

國泰綜合醫院精神科、自殺暨成癮防治中心臨床心理師

基本上老年憂鬱症的診斷準則與一般成人的憂鬱症相同，然而，在臨床上可以發現，相較於一般成人的憂鬱症表現，老年憂鬱症還有其他特徵：

1. 較多身體症狀的抱怨：患者通常較少直接表達憂鬱情緒，而常以抱怨身體症狀為主，包含全身痠痛、頭痛、消化道問題等，或是擔心自己得到重大疾病，因而到醫院各科求診，但當檢查結果皆正常，或是所抱怨的症狀超過已知身體疾病會造成的嚴重度，就應考量老年憂鬱症的可能性。
2. 記憶力變差：患者可能會抱怨記憶力變差，這可能是因為憂鬱情緒造成注意力不佳，並影響了記憶力。若為老年憂鬱症患者，當憂鬱症狀好轉時，記憶力表現也會好轉；然過去研究顯示老年憂鬱症可能為失智症的危險因子或前驅症狀，抑或兩者共病，因此須進一步進行專業評估診斷。
3. 較多妄想症狀：部分患者會出現妄想症狀，即對一些錯誤、與現實不符的想法深信不疑。例如：堅信自己對不起大家、堅信自己一無所有、堅信自己得了不治之症、堅信自己的腸子沒有功能等。



老年自殺

進入老年期後，會有生理、心理及社會上的明顯轉變，可能會面臨諸多壓力事件，例如：生理疾病、喪偶、收入減少等。過去國內統計發現，生理疾病、精神健康、物質濫用及情感、人際關係為老年人自殺的主因，很少有自殺老人沒有精神與生理的共病，精神健康問題以憂鬱症為大宗，且有生理疾病的老人很可能產生憂鬱症而自殺；大部分老年人自殺時患有憂鬱症，特別是75歲以上的高齡者。

相較於其他年齡層，本國老年人有較高的自殺死亡率。此外，一旦老年人企圖自殺，則自殺身亡比例高，這可能是由於老年人的自殺意圖較強，自殺方式致命性高，也較少透露出自殺想法或計畫，加上若為獨居，自殺時不易即時被發現而獲救，且老年人可能原本具身體疾病及身體脆弱性，使其自殺時較難存活。

老年人自殺前雖較少透露出自殺想法或計畫，但在企圖自殺前仍會出現徵兆：

1. 將平時珍愛的東西隨意送人。
2. 整理過去人生珍貴的資料。
3. 常表達無助感、罪惡感或無望感（例如：活著是拖累家人、老了沒用了）。
4. 進行長時間準備（例如：立遺囑、分財產、交代後事）。
5. 蒐集自殺工具或模擬自殺過程（例如：累積藥品）。
6. 社交退縮。
7. 就醫頻率明顯增加。
8. 有較多負向思考、憂鬱情緒等。

如果發現老年人有上述異於平常的表現時，應主動詢問及關懷，積極且耐心傾聽，適當回應

及支持陪伴，給予他活下來的理由（例如：希望看孫子長大、不能讓家人難過），並適時轉介相關專業資源。

快樂心生活

好的社會支持系統能增進老年人的心理調適，亦能緩衝壓力對老人自殺危險的影響，因此老年人應加強社會支持系統，擁有可信賴的親友，相互鼓勵與扶持，降低孤單感受；而針對老年自殺高危險族群，身邊的人更應定期給予關心，哪怕是一通電話、一聲問候都可以發揮很大的力量。

此外，還有以下方法可以幫助老年人維持身心健康：

1. 定期運動。
 2. 均衡飲食。
 3. 規律作息。
 4. 規劃並豐富日常生活。
 5. 培養興趣。
 6. 參加志願服務、社區活動或靈性活動等。
 7. 從事紓壓活動（例如：聽音樂、散步）。
 8. 學習放鬆技巧（例如：腹式呼吸）。
 9. 善用醫療資源，定期做身體及心理的健康檢查。
- 若出現老年憂鬱症症狀，則可尋求藥物治療或心理治療等適當的專業協助。

讓我們用心關懷，幫助珍愛的他迎向幸福快樂的樂齡生活！

參考資料：

李明濱主編（2014）。自殺防治系列25：老人自殺防治-自殺新聞事件的省思。臺北市：社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心。取自<https://www.tsos.org.tw/media/3451>
 黃正平（2011）。臨床老年精神醫學第二版。臺北市：合記圖書。
 葉怡寧、林克能、邱照華、李嘉馨、黃婉茹（2012）。老人心理學。臺北市：華都文化。