

老年憂鬱症成因

體質因素

因老化而使腦神經內分泌產生變化
導致憂鬱症狀發生。

身體疾病



慢性的身體疾病，
如巴金森氏症、
中風、心血管疾病等。

慢性疼痛

身體的慢性疼痛，
易引起憂鬱症狀。



家庭與社會支持減少

憂鬱症之影響

會造成生理、心理方面功能下降，
不僅影響生活品質及健康狀態，
也會造成照顧者的心理負擔。



衛生福利部心理健康資源

安心專線 1925(依舊愛我)
24 小時免付費之安心專線，
由專業人員提供心理支持及諮詢服務。

老朋友專線 0800-22-8585
老人福利諮詢、老人福利機構查詢、
老人家庭、醫療保健、
保護與福利法律之諮詢等服務。

男性關懷專線 0800-013-999
提供有關家庭、親密關係衝突
或其他問題的男性情緒紓發管道。

全國社區照顧關懷據點



老人關懷訪視、電話問安諮詢、
提供餐飲服務及健康促進活動。

全國社區心理衛生中心



各年齡層心理健康促進、諮詢、輔導、
諮商、治療、危機處理及資源轉介。

老人心理健康促進 預防老年憂鬱症



衛生福利部心理健康司

廣告

什麼是老年憂鬱症？



情緒低落、煩躁不安、
睡眠障礙、絕望或無助感

記憶力衰退、缺乏動力和活力、
語言和動作遲緩



身體感到加劇疼痛（原因不明）
對社交和愛好失去興趣、
忽略個人照護等。

【老年憂鬱症不容忽視】

台灣中高齡者平均每六人就
有一人有憂鬱症狀，盛行率約
佔50歲以上人口群的16.3%



預防憂鬱症小撇步



吃飽睡好，生活作息規律



養成運動習慣

如伸展、散步、健走、
太極拳等較為和緩的活動，
都是可以嘗試的運動。



參與社交，
與人分享生活經驗



廣告

身邊長者好像有徵兆，我可以怎麼做？

出現憂鬱症狀的長者
可能對事物提不起興趣
或對生活瑣事產生抱怨
此時的傾聽、陪伴
與支持是很重要的。



你可以這麼做——
陪伴長輩聊天、傾聽感受。
多使用正向言詞，
加強動機、給予信心。



鼓勵運動

可選擇伸展型體操或健走，
並培養不同的興趣，
找到生活重心。



無論陪伴或運動……

有助於減緩長者的憂鬱傾向，
降低復發機率，但憂鬱症狀持續
兩週以上，宜儘速尋求醫療人員
及心理相關專業之協助。

