

2014年年終，回顧過去一年，有幾個病人的進步是特別明顯的，剛巧他們也是患上老年抑鬱症。

其中一位陳伯伯(化名)，剛退休，妻兒不在香港，自己又患上三高：高血壓、高血糖和高膽固醇。數月來，身體方面出現早醒、胃口反覆、疲倦、頭痛，控制血壓和血糖也不理想，非常焦慮、不安、易怒。他來精神科資詢時，只擔心身體和睡眠。細問下才說出自己情緒低落，連平常喜歡的活動——看影碟，也失去興趣；感到空虛，難以集中精神，記憶力變差，難以作決定，感到內疚、無用、無助、無望，有早些死亡的想法。

診斷老年抑鬱症的難度較高，因長者傾向避免在醫生面前訴說自己情緒低落，很多時只集中投訴身體不適。有些抑鬱的長者會有較明顯的焦慮徵狀，而抑鬱徵狀反而較少；所以，他們會被誤以為只患有焦慮症。

高危因素包括應付問題的能力較弱，缺乏支援，性格偏執，腦血管疾病，身體疾病及喪偶等。要預防老年抑鬱症，大家可採取適當的措施，如保持充足休息、健康飲食、適量運動，擴闊社交圈子，培養個人嗜好，正向思想等。

我提到的陳伯伯，他面對的困難是很實在的，除了情緒調理的藥物和輔導外，他明顯的進步也有賴一位對耶穌很有信心的家人，帶領他相信耶穌並受洗。他開始將自己的憂慮向神交托，並經歷神所賜的平安喜樂。教會的長者活動和弟兄姊妹的探訪、禱告，也讓他感受到關懷，有動力實行以上種種預防抑鬱症的措施。

聖經勉勵我們「你們要靠著主常常喜樂，我再說，你們要喜樂…應當毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴神。這樣，神所賜超過人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心思意念。」(腓立比書 4:4-7)

喜樂油 / 精神科

*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong