年長者的心理健康照顧

財團法人「張老師」基金會馮彥翔心理師

老了本來就會這樣？
為何老年人的心理健康出了問題比較難發現？

高齡化甚至超高齡化社會來臨，隨著壽命逐漸延長，人們越來越注重年長者的身體健康，年長者的心理健康照顧議題也逐漸被重視。但有些狀況我們可能會生理／心理傻傻分不清楚，混淆了我們對於家中年長者（或者當自己成為年長者時）的判斷



與身體狀況互相影響

睡眠越來越少、越來越懶得動整天坐著、吃得越來越簡單甚至不吃、總覺得這裡痛那裡痛……這些狀況的起因有可能是生理也有可能是心理因素導致，甚至是生理與心理相互作用。

而一般人可能會傾向先處理生理狀況，或是認爲這是正常老化現象，較少去思考是不是心理的部分需要被關注。

不願家人擔心／不想看身心科

不想被家人擔心，或者自己不想面對自己的衰老、逐漸步向死亡，都有可能讓老年人刻意掩飾、高估自己的身體或心理狀態(逞強)，不願尋求專業人員協助。

或是對身心科有著負面想像，擔心自己一旦就診就需要服藥、會被貼上標籤等，因此刻意否認自己需要被協助。



面對生活狀態轉變的變化

以往我們會說「退休」是一個生活事件重大轉折點，但隨著人們的壽命逐漸延長，即便六十五歲退休，可能還有之後一二十年的人生。

可能幸運找到其他興趣及生活重心；也有可能因爲身體因素或其他原因而放棄某些興趣；共同居住的家庭成員改變；甚至陸續有家人或者老友的離世……

種種生活中大大小小的變化都有可能影響到心理健康。

但有時會比較難判斷到底內心的波動到底是正常的調適反應，或是需要更多關注甚至專業協助。



如何辨識老年憂鬱症？

除了我們一般所認知的情緒低落、負面想法外，老年憂鬱症亦有可能伴隨以下狀況：
失眠、頭暈、胸悶、心悸、焦慮不安、容易疲勞、食慾不振、腸胃不適、不明原因疼痛、人際退縮、不切實際的想像或者被害妄想、記憶力與專注力減退等。如果注意到以上狀況，除了確認是否有生理問題外，亦不排除尋求身心科醫師協助判斷。



我們可以做些什麼？

如果你家中有年長者需要照顧，你可以試著留意以下幾個層面；
或者當自己也逐漸老化時，也可以試著從以下幾點來維持自己的心理健康品質：

生活作息穩定



飲食、身體活動、睡眠，都有可能受到生理、心理影響，但也可能反過來。
盡可能讓生活作息維持穩定是很重要的一環。
即便有些人認爲「老了本來就會這樣」，但怎樣的改變是正常的、怎樣可能有異狀，
就需要專業人員判斷，而不是「我覺得沒差」或者「我們親戚／鄰居都覺得沒關係」。

人際連結與社會支持



家人、親友、甚至是在社區活動中心、長照據點、公園中遇到的人，
維持人際的連結與支持對於心理健康來說是很重要的一環。
有時做子女的很難做到花許多時間陪伴家中長者，
但若能利用相關資源，讓長者能從社區、政府方面得到協助，亦有助於維持心理健康。

維持動能與自尊



覺得自己失能、沒有自尊，亦會影響年長者心理健康，覺得「老了沒用了」。
因此讓長者維持那些自己還能做的事情，頂多從旁給予必要的協助，
並給予支持與鼓勵，對心理健康比較有幫助。
若照顧者怕麻煩、怕意外，就什麼都不讓老人家去做，反而有可能加速失能。

※以上為一些一般性的方向，但若實際上遇到任何問題或狀況，還是建議尋找可信賴的專業人員，做個別化的討論與協助喔！

張老師員工協助方案諮詢預約專線:2993-6180*32
信箱:S240403@CYC.TW
服務時間:週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00