

## 不是脾氣變差，是他們正在求救：認識老年憂鬱症

隨著社會邁向高齡化，老年人的心理健康也逐漸受到重視，其中「老年憂鬱症」是影響長者生活品質的常見重要因素之一。脾氣變差、焦躁不安、缺乏活力等情緒困擾時常被誤認為只是年紀大、個性轉變，其實卻是內心正在悄悄求救的訊號。透過早期發現與心理支持，能夠幫助改善老年憂鬱，長者也能重新找回生活的希望與活力。

王伯伯（化名）是南投市一位76歲的退休教師，過去生活自律、樂於助人。但近一年來，他變得沉默寡言，開始拒絕出門、與朋友疏遠，有時候一件小事也能讓他氣好久。家人原以為這只是長者老化的過渡期，就醫後才發現原來是「老年憂鬱症」。所幸在經過專業治療與家人陪伴下，王伯伯的情況已經有所好轉，與家人朋友、鄰里之間的相處也更為融洽。

老年憂鬱症不只是情緒低落，更可能伴隨易怒、焦慮、失眠、食慾不振、疲倦、記憶力退化或無法專注等問題。部分長者會因害怕被貼標籤或認為「不想麻煩別人」而選擇隱忍不說，也有許多長者無法具體表達自己的情緒困擾，常以身體不適或人際退縮表現出來。但實際上，憂鬱症並不是個人意志薄弱，而是與身體老化、孤獨感、慢性病痛或生活角色變化等息息相關。

南投縣政府衛生局長陳南松表示：「老年憂鬱症不該被誤解為個性變差或脾氣不好，而是心理健康出現需要協助的訊號。長輩願意表達情緒，是勇敢的表現，家屬的理解與陪伴將是復原路上最強的力量。」若長者出現持續性的情緒低落、睡不好、變得易怒或不願與人互動等狀況，不應視為單純「老化現象」而輕忽。只要適時接受心理支持、建立安全信任的對話空間，並配合必要的醫療協助，絕大多數皆能有效改善憂鬱症狀，恢復生活功能與人際關係。

目前南投縣13個鄉鎮市的衛生所以及南投區與竹山區的社區心理衛生中心，皆提供免費且保密的心理諮商服務。除非涉及自身或他人安全的緊急危害，否則諮商過程中的個人資訊皆會受到嚴格保護。此外，也設有精神醫療巡迴門診與視訊諮商，對於行動不便或居住偏遠地區的長者，依然能安心獲得心理支持。若您或家中長輩正面臨情緒困擾，請別忽視這份無聲的求救訊號，歡迎隨時與我們聯繫：南投區社區心理衛生中心 049-2202662、竹山區社區心理衛生中心 049-2631925。