

## 高齡浪潮下的隱形危機！南投縣正視老年憂鬱，守護銀髮心理健康

南投縣高齡化快速上升，已成全台最嚴重的高齡縣市之一，根據南投縣政儀表板人口統計資料，截至114年11月，南投居全台高齡縣市第三名，又根據不同調查，65歲以上長者憂鬱症盛行率約在5%至21%之間，研究顯示每10人就有1人可能罹患，加上隨著人口結構的劇烈轉變，「老年憂鬱」已逐漸浮現成為社區端與醫療端不可忽視的重要議題。許多民眾常誤以為長輩「身體到處痠痛」是自然老化現象，卻忽略了這可能是心理生病的警訊，因此南投縣政府衛生局呼籲大眾關注長輩身體健康的同時，更應注意心理健康的問題，因為身心健康才是真正的健康。

72歲的阿秀阿嬤（化名），自從另一半過世後，原本喜歡種菜、與鄰居聊天的她，變得越來越不想出門。近半年來，她常抱怨胸悶、頭暈、全身痠痛，子女帶著她看遍了心臟科、骨科、腸胃科，做了各項精密檢查卻都找不出病因，阿嬤甚至開始說出「活著很沒意思」、「我是家裡的負擔」等喪氣話，讓家人既焦急又無助。直到子女在衛生所護理師建議下，尋求身心科醫師協助，才發現阿嬤罹患了老年憂鬱症。經過適當的藥物治療，加上心理師引導家人學習傾聽與陪伴的技巧，孫子們也輪流陪阿嬤去社區參加活動，三個月後，阿嬤身體的莫名疼痛大幅減輕，臉上也久違地露出了笑容，重新回到菜園忙碌。

南投縣政府衛生局長陳南松呼籲若家中長輩出現持續性的情緒低落、不明原因疼痛或無望感，建議家人利用「心情溫度計（BSRS-5）」協助檢測。老年憂鬱症常以「身體不適」為主要表現，容易被誤認為一般生理疾病或老化現象，甚至被誤解為「老番癲」或假性失智，因此南投縣政府衛生局推動社區心理健康服務，如健康促進活動及心理諮商據點，必要時透過醫師予以藥物、心理治療、運動、正向互動等方式，提升長者生活品質、減少孤獨感與自殺風險，並提供照顧者支持服務，使老年憂鬱得到緩解。而且只要心中有話，找不到家人朋友聊一聊，可以預約本縣13鄉鎮市衛生所及南投區（049-2202662）、竹山區（049-2631925）、埔里區（049-2911925）社區心理衛生中心提供的免費心理諮商服務，全程保密，亦有視訊諮商可供選擇，或撥打24小時安心專線1925（依舊愛我），生命線專線1999，張老師專線1980，老朋友專線0800-228585及男性關懷專線0800-013999，歡迎民眾多加利用。