

第七課：長者心理健康—如何在晚年生活中提升情緒健康？

長者常見的精神壓力和情緒問題¹

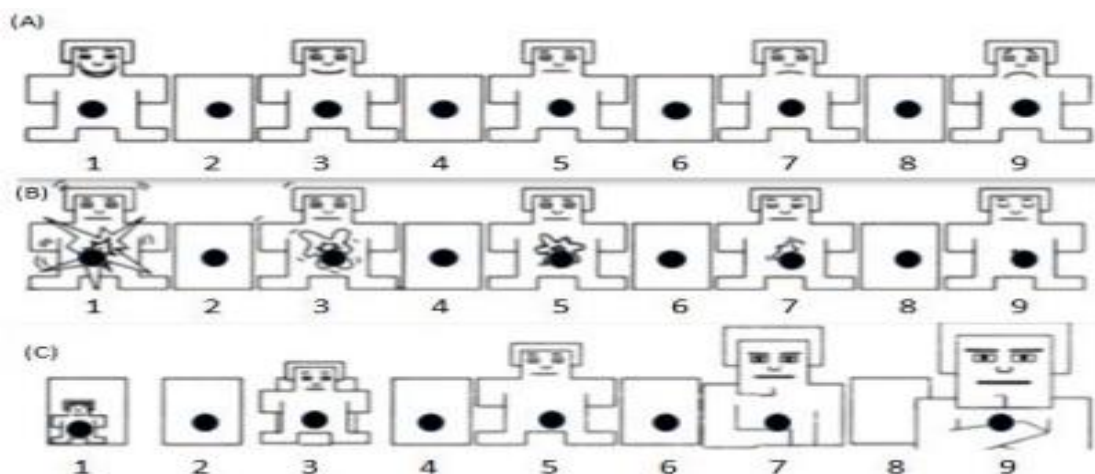
1. 憂慮：退休後經濟能力減弱，擔心無法維持理想中的退休生活
2. 沮喪和憤怒：老化過程中健康退化的困擾，如：身體機能退化和長期患病，對生活感到失望，擔心不能夠獨立處理日常生活；部份長者會因感到無力抵抗對老化過程、疾病及死亡之來臨感到憤怒
3. 悲傷和孤獨：親人或好友身故或子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨，擔心需要入住老人院
4. 罪責感：對往日的錯誤行為有自責之意，並為尚未實行之事產生悔恨感
5. 無能與無助感：長者容易常自覺年老力衰，無能為力，照顧子孫或患病的配偶的壓力；一方面面對在家庭及社會上的慣常地位的改變，另一方面感到無人可以施以援手；社會日益變化，長者容易與社會脫節，對自己失去信心

長者的情緒調適能力會隨年齡的增長而下降嗎？

情緒調適是指“個體樂意並自動採取一些策略來處理情緒，以因應個體內在、外在的情緒壓力，達到維持身心平衡的效果，同時也能適切地處理他人的情緒，以激勵他人和維持良好的人際互動關係”²。社會情緒選擇理論以 Scheibe 和 Carstensen 為主要代表人物的社會情緒選擇理論指出，儘管人的生理、認知功能會隨年齡的增加而呈現下降趨勢降，然而在情緒方面，尤其是情緒調適能力卻反而隨年齡的增長而提升。許多研究表明，整個成年人階段情緒幸福度是上升的，即隨著年齡的增長，人的情緒和幸福感保持穩定，甚至是提高了，直到臨終的前一段時間，這種幸福感才會快速下降。長者比年輕人更容易擁有生活的幸福感，研究者將這一現象稱作“老化的悖論”³。

常用的情緒測量工具

如何知道自己的情緒健康狀況呢？可參考自我評價小矮人 (Self-Assessment Manikin)



資料來源：摘自秦秀蘭 (2012:159)。認知老化的理論與實務。台北：揚智。

作答時可直接在作答紙上勾選最適合用來代表自己此時此刻情緒狀態的圖形。上層、中層和下層三個圖形分別測量作答者情緒狀態的三種狀態：(A)是對情緒的價量(從快樂到不快樂)、(B)是情緒被激發的程度(從激動到平靜)、(C)是個人對該情緒的控制程度(從被支配到自我控制感)。

如何知道自己有沒有抑鬱癥狀呢？可參考老人抑鬱量表 (Geriatric Depression Scale GDS)，

根據您過去一周的感受作答：

1.您對目前的生活滿意嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.您對日常生活或活動是否已不感興趣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.您是否覺得生活空虛？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4.您是否常感到無聊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.您大部分的時間都覺得精神很好？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6.您是否會害怕不好的事情會發生在您身上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7.您大部分的時間都覺得很快樂？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8.您是否經常會感覺到很無助？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9.您是否比較喜歡待在家裏而不願外出嘗試一些新的事物？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10.您是否覺得記性比別人差？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11.您是否認為活著是一件美好的事？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12.您是否覺得自己很沒有價值？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
13.您是否覺得自己充滿活力？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
14.您是否覺得自己沒有希望？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
15.您是否覺得大部分的人都過得比你好？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

資料來源：

洪麗珍(2005)。老年人的護理評估與計劃·於劉淑娟總校閱，實用老人護理學(178-179)·台中：華格那。

附注：第 1.5.7.11.13 題答「否」者，及第 2.3.4.6.8.9.10.12.14.15 題答「是」者，每一題給 1 分。得分 5~9 分表示可能有憂鬱症，10 分以上則確定憂鬱症

治療老年情緒病症

1. 心理治療：透過傾談以減輕患者的抑鬱及憂慮。其中認知行為治療是幫助長者從正面思想舒緩抑鬱情緒，使患者變得積極。若患者的抑鬱源自喪失親友或婚姻問題，他可接受婚姻治療或悲傷輔導
2. 藥物治療：藥物治療除了能控制病情，亦能避免病情復發，所以醫生會在病情好轉後仍吩咐患者繼續服藥
3. 家人及社會支援：親友的關懷和慰問、家人的支持和理解，加上適量的社會支援，例如社區日間中心的服務及長者互助支援小組，可幫助患者面對身邊的問題，減低它們對情緒造成的影響

參考文獻：

1. 衛生署長者健康服務站 (2011)。長者健康速遞：心理健康。取自：http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/mentalhealth.htm
2. 秦秀蘭 (2013)。高齡者情緒調適研究的現況與趨勢。台灣老年學論壇，第 20 期，1-15。
3. Scheibe S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B(2), 135-144.