

翻開報章雜誌等媒體，年輕人自殺的相關報導層出不窮。近年來，年輕人的自殺也的確有升高的趨勢，但是不管在台灣或世界上其他地方，65 歲以上老年人的自殺還是比其他年齡層來的多，而會走上自殺一途，其中有相當高的比例是因為憂鬱所導致。

下面舉三個外國的案例，來介紹不同形態的老人憂鬱，雖然是國外案例，但對國人一樣很有參考價值。

【個案 1：憂鬱症】

70 歲的蘇威老太太向醫師抱怨對很多事物失去了興趣，雖然還不算挺嚴重，但是她注意到，自己無法像以前一樣，從排得滿滿的行程中得到樂趣。她變得懶洋洋，很多事情都不想做。但是她覺得這種狀況很難解釋，甚至認為自己應該比以前更快樂才對，因為，以前困擾著她的一些家庭問題都已經解決了，經濟上的困境也克服過來了，還有，她的身體一直都很好。

雖然蘇威老太太很喜歡孫子，但是卻變得有點怕他們來訪。她經常會坐著發呆很久，腦子胡思亂想，許久才回過神來，有時更會無緣無故地哭泣。她原本喜歡散步，並看看沿路的風景，如今卻也變得沒什麼興致。另外，她還會失眠，一個晚上醒來兩、三次，清晨四點多就無法再睡了。她的胃口變差，過去三個月以來瘦了好幾公斤，老覺得沒什麼精神，不太想動，不過假如需要去處理事情，一些人情世故的往來，料理家務，還勉強應付得過來。最讓她感到困擾的是：幾乎對所有事情都喪失興趣，即使與丈夫、家人去旅行，或到親戚朋友家吃飯，都好像是強迫自己去，無法像以前那樣覺得興味盎然。

蘇威老太太的問題可以算是憂鬱症，雖然症狀並不太嚴重。她接受了抗憂鬱藥物治療，失眠得到改善，莫名的哭泣也不再出現，但是在持續治療的兩年內，她對事物的動機，仍未恢復，也就是喪失興趣。這樣的情形持續困擾著她；而許多接受藥物治療的老年人會像蘇威老太太一樣，也就是對事物普遍缺乏興趣的狀態會持續存在，而較嚴重的症狀則會改善。

【個案 2：伴隨妄想之憂鬱症】

強生老太太 70 歲，丈夫因病過世。女兒發現她在喪禮時，似乎變了一個人，接下來的一個月，強生老太太幾乎不太吃飯，除非女兒強迫她吃，甚至不愛洗澡，不換衣服，整天坐著不動、發呆。她很少說話，當女兒試著跟她說話時，她卻答非所問，內容聽起來怪怪的。家人送她去醫院，首先被懷疑是老年癡呆症（失智症），或是中風，做了一連串相關檢查後，沒有發現明顯腦神經的問題，最後住進精神病房。因為她不肯吃東西，甚至要用鼻胃管灌食。一開始她也是接受藥物治療，但效果不彰，後來改用電療（電痙攣治療），

效果很顯著。強生老太太幾乎完全恢復，出院後只持續服用低量藥物，後續追蹤三年，狀況都良好。

強生老太太的病情也可稱為「假性痴呆」，而實際上是嚴重的憂鬱症。

【個案 3：伴隨憂鬱症之適應障礙】

帕頓先生 73 歲，患有心臟病及高血壓，有時會胸痛，容易喘，經常覺得疲倦，持續服用心臟科藥物。帕頓先生抱怨說：「我幾乎要放棄了，因為覺得自己無法再對家人有什麼貢獻。」在他心臟病更加重後，就由太太接手做整理花園及其他家事，他覺得自己很沒有用，很多時候只是坐著看電視。自從兩年前接受心臟手術後，再也不是從前的自己，經常覺得沮喪。

帕頓先生並未因自己的憂鬱而尋求治療，他並不覺得自己的心情低落有什麼不正常，或是嚴重到需要幫忙，但是當他跟醫生描述自己的狀況時變得比較有精神，特別是當他談到家庭及自己的嗜好時，他承認看很多電視，是個球賽迷，特別愛看棒球。當週末孩子帶著孫子來訪時，是一週生活中最令他期待的，雖然與他們共處很開心，但是一、兩個小時後就覺得有些疲累。

帕頓先生的診斷是伴隨憂鬱之適應障礙，即因為身體疾病而產生心理上的適應困難，這類情形常見於有嚴重慢性病的老年人。從帕頓先生的例子來看，當他與人談話時，甚至是很短的時間，都能使他的心情較開朗些，就表示如果他能適度宣洩身體疾病所帶來的挫折和生活上的不便等等，就能降低憂鬱的程度，假如他本人願意的話，心理治療對他應該是有幫助的。

心理治療的方針

（A）改變扭曲的負面思考

鼓勵長輩將負面想法寫在紙上，如「我對孩子再也沒有任何價值可言了」，然後再理性地去分析，就不難看出其中扭曲的想法，如：「假如我幫忙照顧小孫子幾天，兒子媳婦當然會感到高興」。

（B）強化自信心

憂鬱的長輩大多不想動，一早起床懶得換衣服，在椅子上坐一整天，盯著電視機，注意力卻不在節目上，這樣的行為模式會導致更多的自信心喪失，自我挫敗，會讓自己更確信：「我對任何人都毫無用處」，「我就是懶惰，而且無法做任何事」。

這時要鼓勵長輩安排一個每日行程表，而這個行程表必須很實際，因為如果排得太滿，無法執行，會更加深挫折感，如果長輩自覺每天能完成一些活動，必定對自信心有正向作用。

（C）安排活動或休閒

面對憂鬱的長輩，要盡量使他們能規律的吃三餐，準時睡覺準時起床，出門去活動，探訪親友，雖然他們可能比較想整天待在家裏不出門。如果經濟許可，也可安排 1~2 週的旅行，旅行的好處也同時能讓老人家發現自己很多憂鬱想法是跟每天在家足不出戶，固定的刻板生活有關。

（D）寫回憶錄

另一個克服負面態度的方法是寫回憶錄。憂鬱的長輩通常會貶低自己的人生價值，如果鼓勵他們寫自傳，嘗試去追溯發掘自己這一生的意義，也許能平衡一下籠統的負面自我評價。

實際上孩子或孫子們應當也會重視家族中老一輩的人生點點滴滴，而「回憶錄」可以是在家族照片旁附上註腳或詩詞或喜愛的歌，任何形式都可以。

（E）預防自殺

雖然自殺防不勝防，還是有些措施可做，這時家人非常重要，例如長輩的藥物要由家人保管，以免服下過量藥物自殺，危險物品儘量不讓長輩取得，家人要密切陪伴，儘量不要讓老人家獨處或單獨行動，當然如果自殺危險性很高，就要安排住院。

憂鬱的老人可能會有過度依賴或拒絕家人的兩極化反應，這時家人要與醫師充分配合，依著一些治療模式漸漸就能改變，反正「憂鬱」是一種不見得很容易察覺，卻十分惱人的疾病，也可能是一種慢性病，而透過適當的治療，病人及家人的生活品質大多能獲得改善。