

# 抑鬱症和腦退化症

本幫助手冊介紹了腦退化症患者的抑鬱症狀。它解釋了如何識別抑鬱症狀及其治療方案。

腦退化症影響人們的方式不同，腦退化症患者的行為或情緒狀態發生變化十分常見。

## 關於抑鬱

抑鬱可以指暫時的情緒低落或需要治療的更嚴重的病症。

情緒低落可能是：

- 對某件事的正常反應，例如親人的去世
- 另一種疾病的症狀，例如甲狀腺功能減退症
- 抑鬱症的症狀，例如重度抑鬱症。

## 抑鬱症

抑鬱症通常表現為情緒低落或對以前喜歡的活動失去興趣，以及其他症狀。可能包括缺乏活力、食欲改變、睡眠過多或過少以及內疚感或無價值感。

抑鬱不是衰老的正常現象。

## 抑鬱症和腦退化症

抑鬱在腦退化症患者中很常見。估計有20%到30%的腦退化症患者會出現抑鬱症狀。接受長期居家護理的人尤其容易出現抑鬱症狀。

其他可能導致抑鬱的因素包括：

- 身體疾病
- 社交孤立
- 疲勞

- 環境因素，例如缺乏陽光和新鮮空氣，或背景噪音帶來的不必要刺激
- 對腦退化症的診斷及認為其對生活方式的影響作出消極反應。

抑鬱也可能是某些藥物產生的副作用。

## 抑鬱的跡象

很難知道患有腦退化症的人是否處於抑鬱狀態。腦退化症和抑鬱的許多症狀是相似的。

可尋的跡象包括：

- 對通常喜歡的活動失去興趣和樂趣
- 缺乏活力
- 睡眠不佳
- 食慾不振和體重下降
- 覺得無意義或感到悲傷
- 異常情緒化或躁動
- 增加困惑感。

## 抑鬱症的診斷

如果您認為腦退化症患者可能出現抑鬱症狀，請諮詢他們的醫生或醫護人員。

醫生可以進行全面檢查以排除其他疾病。

治療抑鬱症可以顯著改善一個人的情緒和參與活動的能力。每當懷疑患有抑鬱症時，及時檢查和治療是很重要的。

## 治療

如果診斷出抑鬱症，醫生可能會開抗抑鬱藥。處方抗抑鬱藥可以幫助改善抑鬱情緒、食慾和睡眠。醫生也可能會轉介給心理學家或心理諮詢師。

抗抑鬱藥可能有副作用，應在開始治療前與醫生進行相關的討論。開始服藥兩週後，與醫生討論藥物可能產生的副作用以及藥物是否有療效。

## 提供持續支援的技巧

- 保持日常生活的規律。
- 鼓勵定期運動。
- 減少環境中的噪音和活動。這將有助於避免過度刺激。
- 規劃他們以前喜歡的活動。如果可能的話，邀請他們的家人和朋友一起參加。
- 有現實的期望。期望太多會導致沮喪和失望。
- 在他們一天之中精力最充沛的時候完成重要的任務。
- 保持樂觀。樂觀和支持的話語對每個人都有幫助。
- 在他們感到舒服的前提下，盡可能多與他們對話。

## 從哪裡獲得幫助

- 與照顧對象的醫生討論您對其行為變化的擔憂，以及這種變化對您和您照顧對象的影響。
- 撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**，了解支援服務和教育計劃，包括照顧者支援小組、心理諮詢服務以及其他服務和計劃，以幫助您了解和應對腦退化症患者的行為變化，並保持您的健康和福祉。
- 撥打**腦退化症行為管理諮詢服務熱線1800 699 799**。當腦退化症患者出現的行為變化影響其照顧和照顧者時，該服務會提供相關支援。

## 其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會幫助手冊：行為變化  
請瀏覽：[dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- 澳洲腦退化症協會圖書館服務  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 澳洲腦退化症協會支援  
請瀏覽：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳洲腦退化症協會教育  
請瀏覽：[dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### 更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

**全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500**

**翻譯服務：131 450**

**瀏覽我們的網站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**