



做足準備

人生有不同階段，每一個人都會步入黃昏歲月。然而「老」這個字不是人人願意接受，而步入老年後所面對的問題亦不少，部分長者或會因此而激發抑鬱情緒，終日愁眉不展、長嗟短歎。如何預防長者抑鬱？今期由臨牀心理學家為大家講解。

撰文：陳旭英

設計：張均賢



養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士



老年人生必經階段

從呱呱墮地，到逐漸成長、成年、中年到步入老年，這是人生的必經階段。但當步入老年後，有人樂於做一個開心長者，有人卻因為年老力弱、身體機能又大不如前而悶悶不樂，部分長者在退休後更感到終日無所事事，人生失去目標，在面前的就只有「等死」一條路，心中充滿負面情緒，走向抑鬱。

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，接受老年是人生必須經過的階段，人人都會走過這一條路。但今時今日的老年定義，和昔日大大不同。

「在半世紀前，四十餘歲已經算是步入老年；直至現在，老年的定義已改變，很多『登陸』（步入六十歲）人士外表沒有老態，七十歲也未算老，有些醫生已屆八十高齡仍未退休。不過無論定義怎麼樣，最重要的是我們如何看待步入老年這個事實。」馮博士說。

在香港，六十五歲以上人士能申領長者咭，如果閣下即將可以享有長者咭優惠，恭喜你，閣下已經晉身長者行列了！

▶ 有長者咭是身份象徵，應開心迎接人生新階段。

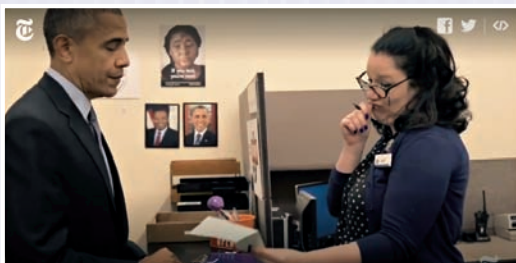


接受現實 樂對老年

做個快樂長門人，還是做個抑鬱長者，視乎自己能否接受「老」這個事實。馮博士說，生老病死乃必然，人一定會老。有句名言，「昨天愈來愈多，明天愈來愈少」，到了中年後自能體會。

「是否能開心步入老年，視乎自己有多大準備。每個人一生中總有一段輝煌時間，終有一天會回歸平淡。成就高的人、高學歷的人，容易以為自己是世界中心，如果要退休一定要有充足準備，否則會突然覺得自己失去價值。昔日人前人後被簇擁，今天人走茶涼，可能不再受人注視，這點現實，如果事前有足夠心理準備，明白這是正常不過的事，心裏便不會感慨然。」

馮博士說，老年後出現抑鬱情緒，與過去一生中累積的經歷有關，亦與個人的心理質素有關。「只要計劃好退休後生活及將面對的事，縱使沒有人前倨後恭，沒有以往被人尊崇的社會地位，由燦爛人生歸於平淡，都可以笑着面對。如果是勞碌一生的升斗市民，到退休來臨，無須再捱世界就更是開心。」馮淑敏說。



◀ 做足退休心理準備的美國總統奧巴馬，拍片描述日後平民式的退休生活。

定下大計 退休看化

退休生活要準備，除了經濟需要外，退休後可以做甚麼？是否視為踏入人生一個新的階段？都會影響樂對老年生活的能力。

馮博士說，有些長者一早定下退休大計如環遊世界、重新學習新技能，又或著書立說、服務社會，或將自己人生體會授予下一代等，如何選擇，因人而異。

「要明白每個人都有老去的一天，人生每個階段都必須經過，每個階段有不同內容，去到老年都有黃昏的精采！長者亦要明白身體機能會較差、可能有不如意事發生、朋友逐一去世，到了這階段，要學識『看化』。」馮博士說。

如本身有潛伏情緒問題，到這時候就會引發抑鬱。抑鬱不是因單一事件，要看心態及遭遇。由小到大如何保持身心健康、飲食正常、與朋友交往、家人關係良好，步入老年時可能出現的情緒困擾較少。但若前述任何一項出現問題，在步入老年階段，當人生出現轉變時，引發出情緒問題的機機會較大。如家人關係良好，弄孫為樂，自然容易做個快樂長門人。

退休後可以盡情享受人生，
例如到世界各地旅遊。



長者可能有各種擔憂，影響情緒。

各種擔憂 引發焦慮

能否快樂迎接老年，以下問題亦有影響：

「身體是否健康？人年紀愈大，身體機能會衰退，體力不如前，亦有可能身體已出現毛病，需要定期見醫生及服藥，會令長者產生不愉快情緒。

父母永遠會擔心子女，從子女是否生性及事業有成，到有沒有能力面對當前困局或逆境，或是否買樓等，都可以令父母憂心，正所謂『養兒一百歲，長憂九十九』。

當然長者們在過去是否能建立一個和諧家庭，家庭成員相處融洽，還是子女緣薄，一年也沒有見幾次面，也可以影響長者，產生負面情緒。

或者長者是否有自己的社交圈子，在退休後是否有朋友相伴過日辰等……這些問題，都可以令長者們產生焦慮。焦慮與抑鬱是朋友，有焦慮就很容易有抑鬱。」馮博士說。

家人陪伴 走出幽谷

要避免長者出現情緒問題，家人角色非常重要。馮博士說，長者的要求十分簡單，只求有人陪伴，這個要求和嬰兒只求吃飽一樣，所以做子女的當然要盡力做好這一點。多陪伴長者，當發現他們有情緒問題時也能及早處理。

馮博士說，如長者出現不开心、迴避子女或任何人、經常唉聲歎氣、對別人建議沒有反應或抗拒、對任何事物都沒有動力，沮喪、忘記事情等，就應留意是否出現抑鬱症。

馮博士表示：「中國人喜歡軀體化自己不開心的心情，說自己頭痛、周身唔舒服，愁眉不展，其實可能是情緒問題。遇到這種情緒，當然要先見家庭醫生進行身體檢查，若身體有甚麼毛病，可盡快治療。如檢查後確定身體沒有毛病，便很大機會是焦慮引發的『身心症』（psychosomatic disorders）。長者常說的『個心翳住』，除了可以是心臟病的心翳病徵，亦可能是情緒病。子女有需要時應尋求專業意見。」

有些長者們只是擔心子女，並沒有情緒問題的，子女們可以嘗試轉移長者視線，例如帶他們到外遊玩、吃大餐等，都可以舒緩長者困擾，帶他們走出情緒低谷。☞

▼ 當察覺長者有抑鬱情緒，子女可透過陪伴及外出活動，開解長者。



防 長者抑鬱