

# 晚年情绪焦虑、担忧、与低落

**Anxiety, worry and low mood in older adults**

**Simplified Chinese version**



## 什么是焦虑？

焦虑是一种正常的情绪，每个人都会在某些时候经历过。然而，当这种情况持续不停时，它可能会妨碍您做一些事或者去某些地方。焦虑也被称为：担忧、恐惧、担心、害怕、害羞、紧张、与恐慌。



### 当人们感到焦虑时，他们可能会经历以下症状：

- 坐立不安
- 口干舌燥
- 思绪纷飞
- 难以集中注意力
- 胸部/喉咙紧促感
- 睡眠困难
- 颤抖
- 恶心
- 心跳与脉搏加快
- 头晕
- 肌肉紧绷

### 人们经常在这些情况或地点下感到焦虑：

- 新的和陌生的地方
- 小组会议讨论
- 思考过去/未来
- 担心自己或家人的健康
- 担心财务状况
- 担心变成别人的累赘
- 长时间离开家或家人
- 搭乘公车或飞机
- 人多拥挤的地方
- 长时间离开家或家人

### 当人们认为坏事即将发生时，就会产生焦虑

一些例子包括：

- 担心未来会发生不好的事情
- 担心朋友或家人会遭遇不幸
- 担心自己的健康
- 担心别人怎么看自己
- 担心自己会做出错误的决定
- 担心自己无法应付
- 担心自己会受伤
- 担心自己不知道该怎么办

## 什么是情绪低落？

情绪低落是指悲伤、空虚、麻木或对生活缺乏乐趣的感觉。它也会让我们感觉对以前喜欢做的事情变得没有动力或兴趣。例如，与朋友见面、散步或阅读。

有时心情低落是正常的。但如果这些感觉持续数周或数月，那就不健康了。

持续的低落情绪会让人减少做他们以前喜欢的事情，这会导致人们越来越疏远家人和朋友。有时，它也会伴随自残或想要结束自己生命的念头。

## 消极想法

当人们情绪低落时，他们会想一些负面的事情。这些负面的想法通常是关于自己、自己的过去和未来。他们越是想这些负面的事情，感觉就越糟。一些例子包括：

- 认为事情永远不会改变
- 认为自己不够好
- 认为没有人关心自己
- 认为自己是个失败者
- 认为自己无力改变现状

## 当人们情绪低落时，他们通常会：

- 长时间躺在床上或坐在电视机前无所事事
- 透过拖延时间在电脑或其他事情上逃避应该做的事情
- 大部分时间独处
- 停止参加社交团体、社团或其他嗜好活动
- 寻找可以避开他人的环境。

这些孤立行为会持续让人感到情绪低落，尤其是在日复一日、周复一周地发生时。它们也会导致孤独感。



# 晚年情绪焦虑、担忧、与低落

如果焦虑、担忧和情绪低落等症状开始影响您的幸福感和正常生活，您不妨与您的家庭医生讨论这些问题。

有很多方法可以获得帮助。心理治疗和药物治疗都可能有效。请咨询您的家庭医生以了解更多信息，或联系以下机构：

## **Emotional Health Clinic (情绪健康诊所)**

## **Lifespan Health and Wellbeing Research Centre (终身健康与福祉研究中心)**

## **Macquarie University (麦考瑞大学)**

联络电话: 02 9850 8711

电邮: [ehc.admin@mq.edu.au](mailto:ehc.admin@mq.edu.au)

诊所可提供面诊和视讯两种心理治疗方式。

## **Transcultural Mental Health Line (跨文化精神健康热线)**

联络电话: 1800 648 911

网站: <https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/transcultural-mental-health-line-tmhl/in-your-language/chinese-traditional>

## **Beyond Blue (不再抑郁)**

联络电话: 1300 22 4636

网站: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

本手册由 陈燦翔博士 (Dr Jessamine Chen)、Viviana Wuthrich 教授和 Carly Johnco 副教授为 Beyond Blue 制作，可免费分发。



16 University Avenue

Macquarie University NSW 2109

[mq.edu.au/lifespan](http://mq.edu.au/lifespan)

ABN 90 952 801 237 | CRICOS Provider 00002

Images: Adobe Stock and iStock