

晚年情緒焦慮、擔憂、與低落

Anxiety, worry and low mood in older adults

Traditional Chinese version



什麼是焦慮？

焦慮是一種正常的情緒，每個人都會在某些時候經歷過。然而，當這種情況持續不停時，它可能會妨礙您做一些事情或去某些地方。焦慮也被稱為：擔憂、恐懼、擔心、害怕、害羞、緊張、與恐慌。



當人們感到焦慮時，他們可能會經歷以下症狀：

- 坐立不安
- 顫抖
- 口乾舌燥
- 噁心
- 思緒紛飛
- 心跳與脈搏加快
- 難以集中注意力
- 頭暈
- 胸部/喉嚨緊促感
- 肌肉緊繃
- 睡眠困難

人們經常在這些情況或地點下感到焦慮：

- 新的和陌生的地方
- 長時間離開家或家人
- 小組會議討論
- 搭乘公車或飛機
- 思考過去/未來
- 人多擁擠的地方
- 擔心自己或家人的健康
- 長時間離開家或家人
- 擔心財務狀況
- 擔心變成別人的累贅

當人們認為壞事即將發生時，就會產生焦慮

一些例子包括：

- 擔心未來會發生不好的事情
- 擔心自己會做出錯誤的決定
- 擔心朋友或家人會遭遇不幸
- 擔心自己無法應付
- 擔心自己的健康
- 擔心自己會受傷
- 擔心別人怎麼看自己
- 擔心自己不知道該怎麼辦

什麼是情緒低落？

情緒低落是指悲傷、空虛、麻木或對生活缺乏樂趣的感覺。情緒低落也會讓人感覺對以前喜歡做的事情變得沒有動力或興趣。例如，與朋友見面、散步或閱讀。

有時心情低落是正常的。但如果這些感覺持續數週或數月，那就不健康了。

持續的低落情緒會讓人減少做他們以前喜歡的事情，這會導致人們越來越疏遠家人和朋友。有時，情緒低落也會伴隨自殘或想要結束自己生命的念頭。

消極想法

當人們情緒低落時，他們會想一些負面的事情。這些負面的想法通常是關於自己、自己的過去和未來。他們越是想這些負面的事情，感覺就越糟。一些例子包括：

- 認為事情永遠不會改變
- 認為自己不夠好
- 認為沒有人關心自己
- 認為自己是個失敗者
- 認為自己無力改變現狀

當人們情緒低落時，他們通常會：

- 長時間躺在床上或坐在電視機前無所事事
- 透過拖延時間在電腦或其他事情上逃避應該做的事情
- 大部分時間獨處
- 停止參加社交團體、社團或其他嗜好活動
- 尋找可以避開他人的環境。

這些孤立行為會持續讓人感到情緒低落，尤其是在日復一日、週復一週地發生時。它們也會導致孤獨感。



晚年情緒焦慮、擔憂、與低落

如果焦慮、擔憂和情緒低落等症狀開始影響您的幸福感和正常生活，您不妨與您的家庭醫生討論這些問題。

有很多方法可以獲得幫助。心理治療和藥物治療都可能有效。請諮詢您的家庭醫生以了解更多信息，或聯繫以下機構：

Emotional Health Clinic (情緒健康診所)

Lifespan Health and Wellbeing Research Centre (終身健康與福祉研究中心)

Macquarie University (麥考瑞大學)

聯絡電話: 02 9850 8711

電郵: ehc.admin@mq.edu.au

診所可提供面診和視訊兩種心理治療方式。

Transcultural Mental Health Line (跨文化精神健康熱線)

聯絡電話: 1800 648 911

網站: <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)

聯絡電話: 1300 22 4636

網站: www.beyondblue.org.au

本手冊由 陳潔翔博士 (Dr Jessamine Chen)、Viviana Wuthrich 教授和 Carly Johnco 副教授為 Beyond Blue 製作，可免費分發。



16 University Avenue

Macquarie University NSW 2109

mq.edu.au/lifespan

ABN 90 952 801 237 | CRICOS Provider 00002

Images: Adobe Stock and iStock