

長者精神健康

精神健康包括穩定情緒，熱愛生命及與人和諧共處。一般長者面對的精神健康問題包括：

- 老化過程中健康退化的困擾(例如：一些長者可能有眼矇、耳聾等)，可能會令長者擔憂
- 退休後生活由忙碌變為閒逸，加上經濟能力減弱，心理上可能覺得難以適應
- 社會日益變化，週遭的新事物發展迅速，長者容易與社會脫節
- 子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨
- 部分社會人士及親友未能瞭解長者的需要，令長者覺得自己不再受重視，進而對自己失去信心



保持心理健康

保持精神健康，長者須注意下列各點：

● 保持參與

- ✧ 多參與社團活動，擴大社交圈子
- ✧ 培養良好嗜好，重新發展興趣，保持心境開朗
- ✧ 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節
- ✧ 認識社區資源，拉近與社會的距離



● 繼續貢獻

- ✧ 多關心家人，對家庭繼續作出貢獻，例如：幫助料理家務和照顧家中兒孫，從而建立自信心，更可享受天倫之樂
- ✧ 發揮多年經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問、義工、智囊團等工作

● 經濟獨立

及早計劃經濟上的支持，這樣長者的物質生活才會受到保障；必要時，可申請政府提供的福利津貼

● 安心抗疫：面對 2019 冠狀病毒病疫情的心理調適

面對 2019 冠狀病毒病的爆發，我們可能會出現一些常見的壓力反應，只要適當地處理，這些壓力反應一般會慢慢平伏過來。以下是一些安心抗疫小貼士，幫助我們保持內心的平靜去對抗疫症。

● 認識精神壓力

壓力是都市人生活的一部分，其實壓力本身並非百害而無一利，壓力也可以推動我們提昇工作效率及表現；可是，若我們長期處於過大的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力有助維持身心健康。

- **學懂如何處理長期患病的壓力**

本港七成以上的長者患有一種或以上長期病患。長期處於患病的狀態會影響患者的身體機能、情緒及日常生活，以致生活質素下降，令患者身心承受不少壓力。

- **駕馭憤怒**

憤怒是一種情緒的自然表達，它本身並無對錯之分，可是因憤怒而引起的行為反應則有對與錯、理性與非理性的分別，持續的怨憤會嚴重影響身心和社交發展，甚至危害家庭及社會的和諧。

- **預防自殺**

長者自殺的原因很多，其中的高危因素包括長期病患及精神病，如抑鬱症者，要預防自殺，首要及早診斷和接受治療。

- **沉溺風暴**

任何人不理後果，堅持某種行為，甚至達到失控的程度，便算是沉溺行為了。沉溺行為如嗜賭、酗酒、藥物濫用、上網成癮、過度購物等，可以像風暴一樣極具破壞性。部分長者更因家人的沉溺行為，而背負沉重的精神及經濟壓力，影響自己的身心健康。

- **告別·哀傷**

死亡也許是人生中最難面對的告別，但亦是每個人或遲或早都須要面對的。離世的至親縱然像風箏般遠去，但風箏的線並沒有斷，彼此的聯繫亦沒有因為死亡而終結。讓我們藉著風箏的線，告訴逝者我們正學習適應別離、處理哀傷，同時將思念及祝福送給遠方的他/她。

- **睡眠健康**

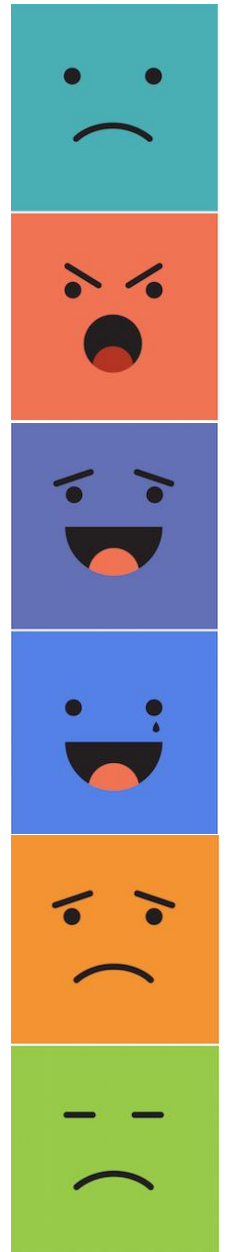
很多長者都會覺得自己有睡眠問題，擔心自己睡眠不足，會影響身體健康。其實，若長者對睡眠有正確的認識，或許問題就可迎刃而解。

- **中年婦女減壓良方**

現代婦女扮演著不同角色，要兼顧工作和家庭。外國研究發現，40-60 歲這年齡層的婦女所感受到的壓力是最大的。長期承受壓力不但會影響身體健康，更可誘發情緒病。及早了解及處理生活上的壓力來源，改善生活模式，有助中年婦女從容面對生活上的不同挑戰，避免壓力「爆煲」！

- **滋養幸福快樂人生**

幸福快樂雖是人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。



- **危機前的裝備：提升抗逆力**

及早裝備自己，學習如何應付，一旦遇上危機事件，你甚至能轉危為機，讓身心靈得到歷練而成長和變得豐盛。正如為身體健康著想，你可能會多鍛煉以增強抵抗力；為了精神健康和更有能力應對逆境，你需要提升抗逆力。

如想了解更多以上各保持精神健康的方法，可瀏覽衛生署網頁：

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/mental_health.html



資料來源：衛生署長者健康服務

最後更新日期：2022 年 1 月 18 日