

抑郁和脑退化症

本帮助手册介绍了脑退化症患者的抑郁症状。它解释了如何识别抑郁症状及其治疗方案。

脑退化症影响人们的方式不同，脑退化症患者的行为或情绪状态发生变化十分常见。

关于抑郁

抑郁可以指暂时的情绪低落或需要治疗的更严重的病症。

情绪低落可能是：

- 对某件事的正常反应，例如亲人的去世
- 另一种疾病的症状，例如甲状腺功能减退症
- 抑郁症的症状，例如重度抑郁症。

抑郁症

抑郁症通常表现为情绪低落或对以前喜欢的活动失去兴趣，以及其他症状。可能包括缺乏活力、食欲改变、睡眠过多或过少以及内疚感或无价值感。

抑郁不是衰老的正常现象。

抑郁和脑退化症

抑郁在脑退化症患者中很常见。估计有20%到30%的脑退化症患者会出现抑郁症状。接受长期居家护理的人尤其容易出现抑郁症状。

其他可能导致抑郁的因素包括：

- 身体疾病
- 社交孤立
- 疲劳

- 环境因素，例如缺乏阳光和新鲜空气，或背景噪音带来的不必要刺激
- 对脑退化症的诊断及认为其对生活方式的影响作出消极反应。

抑郁也可能是某些药物产生的副作用。

抑郁的迹象

很难知道患有脑退化症的人是否处于抑郁状态。脑退化症和抑郁的许多症状是相似的。

可寻的迹象包括：

- 对通常喜欢的活动失去兴趣和乐趣
- 缺乏活力
- 睡眠不佳
- 食欲不振和体重下降
- 表达无价值或悲伤感
- 异常情绪化或躁动
- 困惑感增加。

抑郁症的诊断

如果您认为脑退化症患者可能出现抑郁症状，请咨询他们的医生或医护人员。

医生可以进行全面检查以排除其他疾病。

治疗抑郁症可以显著改善一个人的情绪和参与活动的的能力。每当怀疑患有抑郁症时，及时检查和治疗是很重要的。

治疗

如果诊断出抑郁症，医生可能会开抗抑郁药。处方抗抑郁药可以帮助改善抑郁情绪、食欲和睡眠。医生也可能会转介给心理医生或心理咨询师。

抗抑郁药可能有副作用，应在开始治疗前与医生进行相关的讨论。开始服药两周后，与医生讨论药物可能产生的副作用以及药物是否有疗效。

提供持续支持的技巧

- 保持日常生活的规律。
- 鼓励定期锻炼。
- 减少环境中的噪音和活动。这将有助于避免过度刺激。
- 组织他们以前喜欢的活动。如果可能的话，邀请他们的家人和朋友一起参加。
- 有现实的期望。期望太多会导致沮丧和失望。
- 在他们一天之中精力最充沛的时候完成重要的任务。
- 保持乐观。乐观和支持的话语对每个人都有帮助。
- 在他们感到舒服的前提下，尽可能多地与他们对话。

从哪里获得帮助

- 与照护对象的医生讨论您对其行为变化的担忧，以及这种变化对您和您照护对象的影响。
- 拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**，了解支持服务和教育计划，包括照护者支持小组、心理咨询服务以及其他服务和计划，以帮助您了解和应对脑退化症患者的行为变化，并保持您的健康和福祉。
- 拨打**脑退化症行为管理咨询服务热线1800 699 799**。当脑退化症患者出现的行为变化影响其护理和照护者时，该服务会提供相关支持。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会帮助手册：行为变化
请访问：dementia.org.au/help-sheets
- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 澳大利亚脑退化症协会支持
请访问：dementia.org.au/support
- 澳大利亚脑退化症协会教育
请访问：dementia.org.au/education

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au