

追求平衡:

理解晚年躁郁症



什么是躁郁症?

- 躁郁症是一种长期的慢性疾病。¹
- 对患有躁郁症的人来说，情绪的变化是极端持久的，而且会对日常生活产生严重负面影响。²
- 躁郁症患者会经历精力旺盛(狂躁)和精力低迷(抑郁)的时段，这些时段医学上称为“发作期”。
- 对有些人来说，发作期可以间隔几年，但对其他人来说，发作期可能间隔很短。²

躁郁症发作的症状?

▲ **狂躁:** 目空一切；经历幻觉或妄想；睡眠少，判断力差；更活跃、易怒而且好斗²

▼ **抑郁:** 感到空虚，无法享受事物，辗转反侧或有自杀的倾向^{2,3}

如何能防止发作?

- 良好的自我管理⁴
- 依靠亲人的支持²
- 均衡的饮食规划²
- 增加日常的锻炼²

我在哪里能 获取帮助?



有关躁郁症和其它精神健康的资源和援助，
请查询您所属的社区并联系以下这些服
务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒
瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

加拿大心理健康协会

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca 1-800-463-2338

社区信息中心

www.211Ontario.ca Dial 211

安大略省情绪障碍协会

www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

资源

躁郁症: 信息指南

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

躁郁症: 感觉怎么样 HeretoHelp <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

参考资料

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018)。迟发性双相情感障碍。*Cureus*, 10 (8)。
2. 成瘾和心理健康双极诊所工作人员中心。(2013)。双相情感障碍: 信息指南。加拿大国家图书及档案馆出版编号。
3. Casey, D.A. (2017)。老年人抑郁症: 一种可治疗的疾病。*初级保健*, 44 (3), 499-510。
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018)。老年双相情感障碍。*精神病诊所*, 41 (1), 95-110。

Developed by the Centre for Addiction and Mental Health, with
funding from the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility.

© CAMH 2021

camh