

# 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。<sup>1</sup>
- 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。<sup>2</sup>
- 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。<sup>2</sup>

## 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<sup>2</sup>
- ▼ **抑郁:** 感到空虚，无法享受事物，辗转反侧或有自杀的倾向<sup>2,3</sup>



## 如何能防止发作?

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

# 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](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

## 加拿大老年人心理健康发展联盟

[www.ccsmh.ca](http://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](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

## 社区信息中心

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) Dial 211

## 安大略省情绪障碍协会

[www.mooddisorders.ca](http://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