

面對高峰與低谷：

理解晚年雙相情感障礙

什麼是雙相情感障礙？

- 雙相情感障礙是一種長期的慢性疾病。¹
- 對患有雙相情感障礙的人來說，情緒的變化是極端持久的，可能對他們的日常生活產生負面影響。²
- 雙相情感障礙患者經歷高能狂躁和低能抑鬱的時期，稱為“發作期”。
- 對一些人來說，發作期之間的時間可以是幾年，但對另一些人來說，時間可能更少。²

發作是什麼樣子的？

▲ **狂躁：**感覺無敵；經歷幻覺或妄想；睡眠少，判斷力差；更活躍、易怒或好鬥²

▼ **抑鬱：**感到空虛，無法享受事物，睡眠有變化或有自殺的想法^{2,3}



我如何能防止發作？

- 有一個自我管理的計畫⁴
- 依靠您的親人尋求支持²
- 飲食均衡
- 在您的日常生活
中增加日常鍛煉²

我在哪裡能得到幫助?



有關雙相情感障礙及心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構。

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

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

加拿大老年人心理健康聯盟

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

加拿大心理健康協會

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

成癮和心理健康中心

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

社區資訊中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

安大略省情緒障礙協會

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

老年人活躍生活中心

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

1-888-910-1999

資源

躁狂抑鬱症：資訊指南

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

躁狂抑鬱症：感覺怎麼樣 <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

參考資料

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018)。遲發性雙相情感障礙。 *Cureus*, 10(8)。
2. 成癮和心理健康雙極診所工作人員中心。 (2013)。 雙相情感障礙：資訊指南。加拿大國家圖書及檔案館出版編號。
3. Casey, D.A. (2017). 老年人抑鬱症：一種可治療的疾病。 *初級保健*, 44(3), 499–510。
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018)。老年雙相情感障礙。 *精神病診所*, 41(1), 95–110。

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