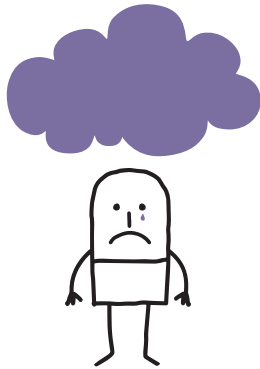


# 憂鬱和悲傷

DEPRESSION & SADNESS



## 為什麼會發生這種情況？

有阿茲海默症或失智症的人可能會：

- 對發生在他們身上的變化感到憂傷
- 擔憂未來
- 感到孤單
- 和別人說話感到不好意思

有時候大腦變化會讓受照顧者失去生活興趣



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)  
Traditional Chinese

有阿茲海默症（疾病）或失智症（症狀）的人變得悲傷和憂鬱是很常見的現象。他們不再和朋友會面，或是因為朋友不再和他們見面而變得孤獨，他們也可能會對過去常做的事情失去興趣。悲傷會讓他們失去食慾，引起睡眠問題，或是終日嗜睡，這些都可能是憂鬱症的前兆。

## 您可以做些什麼？

### 活動

- 制定每日計劃讓他們保持活躍
- 鼓勵運動和令人愉快的體育活動
- 講故事，聽音樂，看有趣的演出節目
- 烹飪喜歡的食物和聽愉快的音樂
- 找到能和其他人一起做的事情
- 考慮使用成人日間保健中心

### 和受照顧者討論

- 詢問他們的感覺
- 不要叫他們強迫自己開心點或是再努力試試
- 讓他們感覺舒服，讓他們知道他們是安全的，您很關心他們
- 如果他們喜歡擁抱，就抱抱他們
- 找到一個了解憂鬱症和失智症的心理輔導人員

### 加強居家安全

- 移走槍支
- 鎖住尖銳刀具
- 藏好酒和藥物
- 鎖住有毒物品

### 如有以下情形需要和醫生討論：

- 受照顧者說想要傷害他們自己
- 體重下降嚴重
- 嗜睡