



精神科專科  
張漢奇醫生

多點與長者傾偈，  
為其分憂。

# 長者疫下憂慮多 紓解情緒 免悲劇

## 老伴離世 長期病高危 家人多鼓勵 陪行抗疫路

新冠變種病毒 Omicron 肆虐，對長者的影響絕對不輕，近月便有不少長者疑因染疫，情緒病爆發而輕生。有精神科專科醫生指出，目前的疫情容易令人感到擔憂，出現情緒困擾及焦慮是人之常情，而且長者患情緒病的比率其實較成年人高，因此家人要多點慰問長者的近況、生活、憂慮等，若察覺他們有情緒問題應盡快求助，並分享正確抗疫資訊，讓他們知道抗疫路上有家人同行。



家人應聆聽長者憂慮，讓他們知道抗疫路上有家人同行。

香港撒瑪利亞防止自殺會早前表示，該會的24小時情緒支援熱線已處理272宗與疫情相關的求助，其中近兩成個案為60歲或以上長者，長者在疫情下原已相當無助，如憂慮身體狀況不適宜接種疫苗、難以適應防疫措施的變化，萬一入住隔離營不能自理，亦得不到適當治理等。「長者面對防疫措施，社交生活已有重大改變，本身還未能完全適應，加上未能分辨誇大或片面的資訊，令他們更加擔憂，曾有長者求診時表示，自己萬一染疫就一定會死，也有一些長者以為自己感染後會成為配偶或子女的負累。可想而知這些資訊對他們的壓力。」精神科專科醫生張漢奇解釋說。

部分長者本身情緒不穩，甚或已有情緒病，若再發現確診或需要隔離，較容易引發抑鬱症或焦慮症，令他們的想法變得更極端、沮喪、絕望，張醫生說：「一旦產生了這種情緒，想法便會變得更負面，在這種情緒下碰巧看到新聞報道說，就算去到急症室或醫院也未必可以即時得到治療，便可能愈想愈絕望，最後有機會變成悲劇；即使長者沒情緒病紀錄，但因抗疫疲勞，想法亦會漸漸變得負面，繼而引發情緒病，加重擔憂。」

張醫生提醒，「長者患情緒病的比率較成年人為高，主因可能老伴已離世，又或患有如糖尿病、高血壓、腎病、心臟病等長期健康壓力，但對於情緒病認知卻不足，若家人未能及時察覺長者有情緒病的端倪，就會衍生很多問題。」

### 了解社交與日常有否不同

張醫生建議，在疫情籠罩下，家人就算不是和長者同住，亦要用電話每天保持聯絡，並透過言談觀察留意長者生活與日常變化，例如睡眠有否變差，胃口有否改變，平時的興趣有沒有比以往少，在言談間更有否表達出絕望的感覺，或表達出交代身後事等，一旦發現有異，千萬不要輕視，要認真處理。

除了留意長者情緒，對長者積極鼓勵亦很重要，例如趁這期間讓他們加強對於新冠肺炎的認知，例如戴口罩和洗手的防病作用；亦要讓他們知道及早接種疫苗的重要性，注意衛生，有任何早期徵狀立即要正視和處理，可減少患重症的機會。

家人亦可陪同長者做些喜歡但以往甚少有機會完成的事情，例如完成拼圖、砌模型及翻看舊照片；家人應聆聽其憂慮，並分享真實資訊，讓他們知道抗疫路上有家人同行。

## 申領改郵遞 友里蹤跡

家有行動自如的腦退化症人士，作為照顧者，相信一定有心理準備，倘若某一天家人走失了，可有什麼方法展開「即時搜尋行動」？現時照顧者可參與「賽馬會『友里蹤跡』社區計劃」的試驗項目，為家人申請免費的「守護蹤」電子裝置。

家人以及一些想幫助腦退化症人士的熱心市民，可以下載友里蹤跡 App 化身成為「耆跡天使」，「守護蹤」電子裝置可讓腦退化症人士佩戴於身上，一旦腦退化症人士走失時，任何「耆跡天使」都會收到尋人推送通知，這時開啟藍牙及位置，便能協助照顧者掌握腦退化症人士的大

概位置，讓走失人士可以盡快安全回家。

由於3月份的「守護蹤」派發日因應第五波疫情而取消，因此，守護蹤及相關物資將改以郵遞方式派發至照顧者家中，並附有相關教學協助照顧者學習使用並啟動「守護蹤」電子裝置。已確診腦退化症或經社工評估，確認有認知能力退化的人士，並於社區居住的人士，他們的照顧者可於3月25日前致電6804 6307登記。辦公時間逢周一至五，上午9時至下午5時，周六、日及公眾假期除外。（須預留1小時登記）



掃碼睇詳情



電子裝置款式，可根據患者生活習慣而選擇。