

2. 誠忘誠恐

現代的都市人生活及工作忙碌，偶然忘記了瑣事一、二也是平常不過。但原來有專家指出，經常善忘或持續心情緊張便需要注意，若突然出現在長者身上，更可能是精神健康的警號！

香港中文大學精神科學系林翠華教授指，如覺得身邊的朋友或家人精神緊張，我們可與他們做一些簡單的心理測驗：問問他們最近幾個月都一直很緊張嗎？是否事無大小也會擔心，例如出門後總是覺得未鎖上門又走回去檢查？特別覺得自己沒有記性，例如熟朋友的名字也一時說不出來？是否擔心自己有不同的疾病甚至患上認知障礙症，連醫生說了沒問題也不放心？有經常失眠嗎？會有些時候心跳得很厲害、不停冒汗、手震？如果以上大部份問題的答案都是「有」的話，她／他便可能有「焦慮症」。

林教授解釋，其實焦慮症在香港是很常見的精神問題，每10個人便至少有一個。但是大家亦不用太擔心，因為焦慮症並不複雜，一般的病情都不是很嚴重的，只要做一些簡單的療程便可改善。不過有一點要注意的是，如果長者患上焦慮症，是會影響他們的記憶功能的。就此，中文大學精神科學系正在進行研究，它是否認知障礙症的先兆。而俗語有云，「養兒一百歲，長憂九十九」，老人家對家人的憂慮是很正常吧，又如何分辨是情緒問題呢？林教授續說，關鍵是「轉變」：如果一個成年人一直都是有擔心的習慣，那倒沒有大問題，但是如果只是近幾年，到了年紀大了以後才突然顯得特別擔心，那便要認真處理了。

除了看醫生，林教授建議有焦慮的人士平日多點放鬆心情，凡事都嘗試退一步，想一想，不要過分緊張；身體方面，可以學習放鬆肌肉，和多做呼吸的練習。而最近的研究顯示，靜觀的練習、靜坐，可以令心情平靜，對於放鬆情緒都會有幫助的。而家人就要多點留意長者的行為，如發現有焦慮或其他精神上的問題應及早尋求專業意見。

請支持 香港長者精神健康調查 www.hkmmsop.org