

## 1. 淡漠與抑鬱

如果你曾經嘗試過去開解一些不開心、什麼也不想做或者有抑鬱的朋友，你或會感受到難以理解他們的感受，束手無策。其實什麼是「淡漠」，什麼是「抑鬱」呢？這兩個不同類型但又很相近的精神問題，原來是需要不同的專業治療去處理的。

香港中文大學精神科學系林翠華教授解釋說，「淡漠」跟「抑鬱」是很常見的情緒問題，但很多時候是很難分辨的。簡單來說，「淡漠」患者一般是什麼也不想做、凡事沒有興趣、提不起勁，可以說是你想推也推不動；不過，患者卻沒有明顯的負面情緒。但抑鬱症患者除了什麼也不想做之外，還會伴著一個哀傷、負面的情緒，他們對什麼事情也覺得是不開心、不好的。

這兩個情緒問題原來是源於有點不同的原因。淡漠很多時候是因為腦部結構上的問題，或者是一些身體功能性的障礙而引起的，例如常見的小血管疾病，很多病人都會有淡漠的情緒，但卻容易被理解為抑鬱。抑鬱症也可以是由身體的疾病、精神的問題、或者是外在的壓力誘發的。

在治療方面，林教授指出，治療淡漠會較常用非藥物的方法，例如協助患者編排日常生活規律，重新刺激他們的興趣。而醫治抑鬱症一般會利用藥物，過往的診治資料顯示，中度的抑鬱症個案中，有7至8成機會可以靠藥物治癒，但如果病人不太適合接受藥物治療，醫生或者會再加上其他療法，及一些非侵入性的治療。例如「腦磁激」儀器，它是利用磁力刺激腦細胞去減低抑鬱的情緒。有些病人也可能需要接受心理治療，治療過程可以減低負面情緒，亦可幫助治癒抑鬱症的。

林教授續指，抑鬱症是帶有一些特別的症狀及可以治療和痊癒，而淡漠則是比較難察覺的。但需要注意的是淡漠可能是長者患上「認知障礙症」的先兆，在認知障礙症導致腦退化前幾年開始出現，所以絕對不容忽視。如有懷疑應該及早向專業醫療人員尋求評估及醫治。

請支持 香港長者精神健康調查 [www.hkmsop.org](http://www.hkmsop.org)