



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
www.caccc-usa.org

## 憂鬱處理

## MANAGING DEPRESSION

病人/家屬  
教育指南

### 憂鬱的定義？

What is Depression?

- 一系列的情緒，可能包括：傷心、沮喪、麻木、空虛、無助和無望。
- 時常發生在慢性病患者和末期患者。
- 憂鬱的症狀通常和疾病的病徵一樣。

### 憂鬱有那些徵兆和症狀？

What are the Signs and Symptoms of Depression?

- 疲憊
- 傷心、憂鬱的情緒
- 沒有胃口，體重減輕
- 對日常活動不感興趣或感覺人生沒有樂趣
- 從家人和朋友中退縮
- 有睡眠問題
- 感覺沒有用、沒有希望和罪惡感
- 難於集中注意力或思考
- 有死亡與自殺的想法
- 煩躁或動作遲緩

### 那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 以上任何症狀
- 憂鬱的病史
- 疼痛、噁心、呼吸困難等任何症狀
- 療護團隊不知道的任何藥物改變

### 我們能為憂鬱的病患做些什麼？

What can be done for Depression?

在生命末期，憂鬱症狀是很普遍的。憂鬱有各種不同的嚴重程度，療護團隊能幫你找出憂鬱的原因，並和你討論治療的選項。你可能需要：

- 充分的休息與營養，維持適當的身體狀況。
- 訂定小的、實際的，和可以達到的目標。
- 使用一些讓自己放輕鬆的方法。
- 考慮輔助療法，諸如：芳香療法、藝術與音樂療法，等等。
- 保持你與你的所在地的安全
- 知道療護團隊會在你的身邊
- 表達你的感受
- 儘量自己做醫療決定和活動。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Board of Directors July of 2005. Reviewed by the HPNA Education Committee January 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*