



抗逆力低

青 少 年 屬 高 危 族

港人抑鬱指數6.7%創新高

香港心理衛生會一項調查顯示，港人抑鬱指數創歷年新高，有百分之六點七人可能患有抑鬱症，需要接受治療，近一成四人曾有自殺念頭，當中以青少年屬高危族。逾六成受訪者表示面對抑鬱情緒時，不會尋求協助。調查機構建議政府調撥資源增加青少年對心理健康的認識，以提升其抗逆能力。

香港心理衛生會去年底以問卷形式訪問一千八百七十二名逾十八歲以上的市民，發現有百分之六點七出現抑鬱症徵狀，屬臨牀組別，即需要接受輔導及治療。

負責調查的城大專業進修學院講師孫玉傑表示，相同調查自二〇一二年起已做過

三次，今次得出的抑鬱指數最高，而且年齡愈小的組群抑鬱指數愈高。

調查又顯示，逾六成受訪者在面對抑鬱情緒時，不會尋求專業人士協助；近五成人不知道如何尋求專業人士協助。

孫玉傑稱，調查顯示有做帶氧運動和伸展運動的群組，

其抑鬱程度較低，因做運動時大腦釋放令人感到快樂的安多酚。

香港心理衛生會助理總幹事(服務及教育)程志剛指，現時中小學課程缺乏系統的心理健康內容，建議政府調撥資源增加青少年對心理健康的認識，以提升其抗逆能力。



■ 抑鬱指數創新高，年齡愈小抑鬱指數愈高。