

港人抑鬱指數新高 青年尤甚

受「有錢有樓」成功觀念影響 18-24歲組別最困擾

香港人生活壓力大，情緒有可能因而受到影響。有機構調查發現，去年港人抑鬱指數連續第二次上升，在抑鬱困擾總分為27分中平均獲5.52分，創下機構自2012年首次進行有關調查以來的新高，當中愈年輕的受訪者抑鬱程度更愈高，另發現超過6成人有抑鬱情緒時不會尋求協助。

香港心理衛生會去年訪問約1,800名市民，發現有6.7%受訪者可能患上抑鬱症，較上次調查的5.5%高；抑鬱困擾總分達15分或以上、屬「臨床組別」的較大程度或嚴重抑鬱者，由2016年的5.5%增至6.7%；而達10至14分、屬「應關注」的組別人數比例亦由2016年的9.1%增至11.4%。調查亦發現，受訪者的總體抑鬱程度持續上升，分數升至5.52分，而當中18至24歲組別的抑鬱程度最高，達6.3分。

城市大學專業進修學院講師孫玉傑認為，年輕人患抑鬱症風險較大或與社會文化有關，指香港青年受傳統觀念影響，不少人仍認為要「有錢有樓」才是成功，但社會卻缺乏上流發展機會，即使他們「唔食唔着」亦難以買樓。他指有關情況值得社會深思。

64%不尋求傾訴或幫助

調查並發現，有64%人面對抑鬱情緒亦不會尋求專業人士傾訴或幫助，原因包括不知道尋求協助的途徑。香港心理衛生會助理總幹事(服務及教育)程志剛要求政府聯同社會各界制定更長遠的精神健康政策，並提供更多資源，增加市民對於心理健康的認識，以助提升市民的抗逆能力。

程志剛又指，帶氧運動有助預防或紓



孫玉傑(左三)認為年輕人患抑鬱症風險較大或與社會文化有關。

抑鬱測試表 (PHQ-9) — 過去兩星期內的困擾次數

困擾項目	完全沒有	幾天	1星期或以上	幾乎每天
1. 做事缺乏興趣或樂趣	0	1	2	3
2. 感到低落、沮喪、或絕望	0	1	2	3
3. 難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠	0	1	2	3
4. 感到疲倦或精力不足	0	1	2	3
5. 食慾不振或過度飲食	0	1	2	3
6. 覺得自己很差勁，覺得自己是失敗者，使自己或家人失望	0	1	2	3
7. 難以集中精神，例如閱報或看電視	0	1	2	3
8. 連別人也察覺得到動作或說話緩慢；或經常徘徊踱步、心緒不寧或坐立不安	0	1	2	3
9. 曾有自殺念頭	0	1	2	3

註：總分0-4分為「沒有/極少抑鬱」；5-9分「少許抑鬱」；10-14分「中等抑鬱」；15-19分「較大抑鬱」；20分以上「嚴重抑鬱」。

緩抑鬱，促進身心健康，呼籲市民積極調整生活方式，多做帶氧運動，培養個人興趣，豐富餘暇生活。

現年23歲的大專生阿菜，在1年多前其母因腦出血入院，她要獨力照顧母親，加上學業及兼職上的壓力，開始出現抑鬱

及焦慮情緒，更誘發驚恐症徵狀，不敢外出、失去動力及失眠，甚至不能控制自己，一度產生自殺傾向。後來她獲轉介至社工跟進及向精神科醫生求診，情緒得以好轉，她特別感謝社工「陪我(她)面對現實」，現可以主動與他人接觸及溝通。