

# 港人抑鬱指數新高 愈年輕愈嚴重

【明報專訊】一項調查發現，本港的抑鬱指數再創新高，由2012年的4.69分升至去年的5.52分。愈年輕的受訪者抑鬱指數愈高，以18至24歲受訪者的情況最嚴重。另外，被視為「臨牀組別」即估計患有抑鬱症及需接受專業治療及輔導的受訪者達6.7%，比例有所增加。不過，有超過六成受訪者表示不會尋求專業人士協助，另有近一半人不知道求助途徑。研究機構認為，港人求助意欲低，呼籲不要諱疾忌醫，有需要時及早求助。

香港心理衛生會2012年起每兩年一次調查港人抑鬱情況。該會去年11月4日在全港設36街站隨機抽樣訪問，收回1795份有效問卷。調查引用認可問卷「PHQ-9」，透過9條問題分析受訪者過去兩周抑鬱情況。12.7%受訪者表示，幾乎每日感到疲倦或精力不足，12.4%稱幾乎每日做事缺乏興趣或樂趣，另有13.9%人曾有自殺念頭。

## 最大壓力源家庭 其次健康

該會透過上述9條問題計

算受訪者的抑鬱程度（0至27分），15分或以上為「臨牀組別」；即估計受訪者有抑鬱症及需接受專業輔導及治療。今次調查發現，有6.7%受訪者得到15分或以上，比例為4次調查以來最高，過去3次的比率是3.2%至6.5%。而抑鬱指數平均分亦再創新高，由2012年的4.69分升至去年的5.52分。

所有受訪者中，愈年輕者抑鬱指數愈高，以18至24歲受訪者的情況最嚴重，平均分為6.3分。研究指出，35.2%受訪者認為壓力來源是家庭，其次是健康問題（30.4%）及經濟（19.7%）。

## 64%稱不尋專業協助

負責研究的城市大學專業進修學院講師孫玉傑指出，港人抑鬱情況轉差，64%表示不會尋求專業協助，另有47.9%不知道求助途徑，令人關注。他說，港人近年的快樂及生活指數普遍不理想，「現在年輕人吃不穿都買不到樓，（社會認為）賺到錢、有層樓先叫叻」，這種價值觀對港人造成壓力。

## 抑鬱過來人：無故街上狂哭 不敢外出

23歲的阿菜（圖）為患抑鬱及焦慮症的過來人，年多前母親腦出血入院，身為單親家庭獨生女的她是唯一照顧者，因兼顧學業及兼職，壓力飆升，誘發失眠、恐慌發作等症狀，情緒不能自控，「在街上無原因地瘋狂喊，在街上即使慢行，心跳率亦達180多」。阿菜說當時不敢外出，



有一個月無上課及萌生自殺念頭。她向朋友查問求助途徑時，發現無人認識而感無助，終在教師及社工轉介下，半年後向精神科醫生求助，接受治療及服藥，並在社工鼓勵下參與不同小組活動，情緒好轉。她呼籲應主動認識情緒病患，勇敢求助。（何郁慧攝）