

## 部分抑鬱症徵狀

1. 情緒低落
2. 對事物失去興趣
3. 疲倦乏力
4. 過分罪疚
5. 失眠
6. 有自殺念頭
7. 專注力減退

註：若持續兩周以上，幾乎每日都出現5項或以上徵狀，包括首兩項其中一項，或已患抑鬱症。  
資料來源：堅守信

社會的功利主義令香港青年承受無形壓力。  
(iStock)



港人生活壓力大，有機構早前進行有關抑鬱指數調查，發現港人抑鬱指數中位數達5.52分，約6.7%受訪者或患抑鬱，比2016年調查結果高1.2%，創過去同樣調查新高。調查又發現，愈年輕的被訪者愈抑鬱，以18至24歲組別的抑鬱程度平均數最高，但逾6成人情緒受困時不會尋求專業人士協助。專家估計，缺乏上流機會及運動少，亦是令年輕人抑鬱的因素。 記者：李嘉嘉 編輯：梁顯庭 美術：招潤洪

# 港人抑鬱指數創新高

難上流少運動 愈年輕愈嚴重



香港心理衛生會調查發現，13.9%受訪者過去2周曾有自殺念頭。  
(陳偉英攝)

香港心理衛生會去年11月以問卷形式訪問了1,795名成年人，結果發現受訪者抑鬱程度中位數為5.52分，是自2012年進行過3次同類調查以來最高。問卷包括9項抑鬱徵狀，例如有否感到情緒低落、沮喪或絕望等，總分為27分。結果顯示，6.7%受訪者獲15分或以上屬「臨床組別」，即或患有抑鬱症及需接受治療，另有13.9%人於過去2周曾有自殺念頭。

## 逾6成無找專業協助

調查亦發現，受訪者愈年輕，抑鬱程度愈高，以18至24歲組別的抑鬱程度平均數最高，達6.3分。另外，逾6成受訪者情緒受困時不會尋求專業人士協助。

現年23歲的阿某自言屬完美主義者，2017年其母因腦出血入院，加上面對學業壓力，致出現抑鬱及焦慮情緒，例如心跳快及突然無故狂哭，更曾有輕生念頭，後來她向社工求助，經開導下情緒才有改善，現時她會主動與他人接觸及溝通，同時需定期服藥控制病情。

## 帶氧運動可釋安多酚

香港城市大學專業進修學院講師孫玉傑估計，港人抑鬱指數持續上升及創新高是由於社會上流機會低，而且受既定價值觀影響，令人產生無形壓力，「大家覺得賺到錢，有樓就夠」。他指出，年輕人抑鬱情況較嚴重，除上述原因外，亦與他們較少做帶氧運動有關。香港心理衛生會助理總幹事程志剛表示，做帶氧運動可釋放安多酚，對抑鬱症有預防及舒緩作用。該會執行委員會委員兼精神科專科醫生黎守信建議，除了多做帶氧運動外，應培養個人興趣，令生活更豐富。