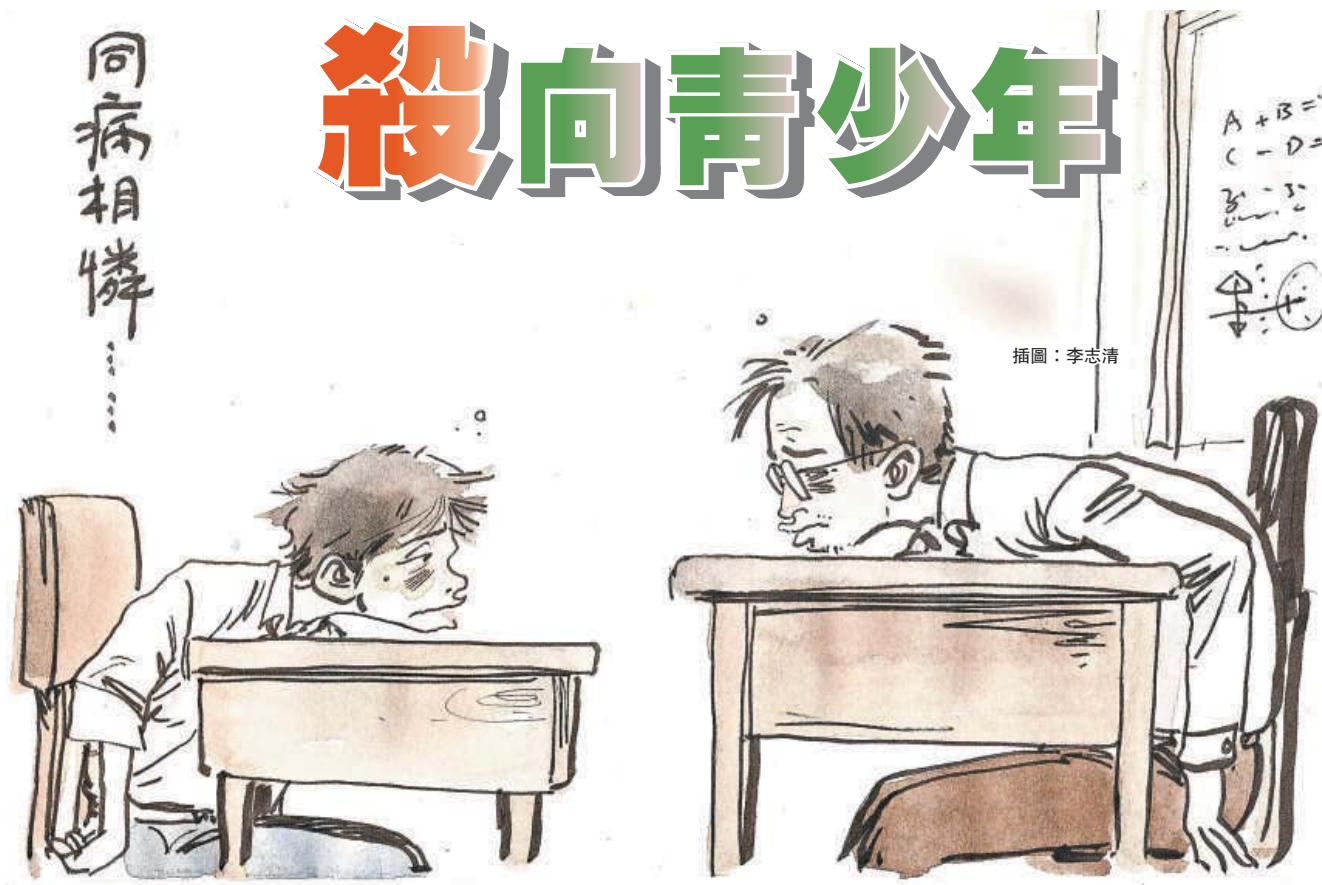


# 抑鬱症

## 殺向青少年



插圖：李志清

不少青少年在學習、家庭、人際關係中承受不同的壓力，引致各種精神心理健康問題，其中抑鬱症（Depression）漸趨嚴重。目前香港約有17,000名青少年患抑鬱症，當中更有年僅11歲兒童確診抑鬱症。世界衛生組織指出，目前全球約有1.2億人患上抑鬱症，預計抑鬱症於2020年將成為全球第二大嚴重病症，情況令人關注。

### 五成港生有情緒問題

抑鬱症是一種常見的情緒病，會令患者長期處於低落的情緒，甚至產生輕生念頭；它是一種影響情緒、生理、思想、人際關係和日常生活的疾病。世衛資料顯示，全球10至19歲青少年約有12億人，當中百分之二至五，即近2400萬人患抑鬱症；而在青少年中，女生的病發率高於男生兩倍。此外，中文大學香港健康情緒中心調查估計，本港約有12,000名教師飽受抑鬱情緒困擾；香港青年協會調查亦指出，五成受訪中學生有抑鬱情緒，而七成自殺者死前出現抑鬱徵狀。

抑鬱症滲透力之廣，已令其在2000年躋身全球十大疾病第四位，到2020年將躍升至全球第二大疾病，僅次於榜首的心臟病，是21世紀的主要殺手之一，導致死亡或殘障。在美國，每年用於抑鬱症的開支高達430億美元（約3350億港元），治療成本估計為每年120億美元（約930億港元）。

），令抑鬱症成為美國十大負擔最重的疾病之一。

青少年過分看重考試成績、遇上不如意事及壓力都會感到抑鬱，特別是有類似家族病史的人士。青少年患抑鬱症的病徵，與成年人相若，最常見是情緒低落，除了感到傷心愁悶之外，會較正常人的脾氣更為暴躁。有患者會對過去喜愛的活動提不起興趣，又覺得自己與其他人格格不入，經常感到疲倦及缺乏集中力，難以入睡，或睡了很久仍感疲倦，並且飲食失調、胃口欠佳致體重暴跌；嚴重者會有幻覺幻聽，常嫌棄自己做得未夠好。

### 患者自殺率比常人高

值得關注的是，抑鬱症與自殺行為息息相關，抑鬱症患者想法負面，較可能走上自殺之路。資料顯示，美國2007年3萬多名自殺者中，超過九成有精神或情緒病，多數更是抑鬱病人。此外，根據本港學術研究結果，在自殺身亡的長者中，四分之三患有不同程度的抑鬱症，而患抑鬱症長者的自殺機率比沒有患病的長者高約60倍。

### 必須求診 不應輕忽

面對緊張生活及壓力等問題，有運動學者指出，體育運動有助改善情緒及精神健康，故建議多做運動，以預防情緒或精神問題。浸會大學研究指出，簡簡單單的多走路

多散步，甚至閒來種花除草，這些帶體能性的活動，也有促進精神健康的作用，令生活質素提升，有助防範情緒病。

家庭問題也直接影響青少年的心理健康，當局應加強支援問題家庭，才能紓緩青少年情緒病、甚至自殺的問題。同時要增加大眾對抑鬱病的正確認識，例如避免與普通不開心混為一談，以免受「不用理會慢慢便好」的說法所影響。至於家人、教師和同輩亦應互相多聆聽多了解，互相支持及諒解，增強支援網絡。

撰文：劉家莉

### 抑鬱症徵狀

1. 幾乎對所有活動失去興趣
2. 情緒低落
3. 食慾或體重下降或增加
4. 失眠或嗜睡
5. 行動或說話比平時遲滯或激動
6. 疲累或失去動力
7. 專注力或思考力減退
8. 自我價值低或過分自責
9. 反覆想到死亡或自殺

### 點睛

#### ◆ 認知

抑鬱症（Depression）是什麼疾病？它有什麼徵狀？從什麼地方可見近年抑鬱症的問題日趨嚴重？

#### ◆ 分析

抑鬱症的成因是什麼？試從工作、學習、家庭、經濟等角度分析。

就青少年和女性較多患抑鬱症的情況，你會提出什麼解釋？青少年跟其他年齡階層有何分別？女性和男性又有何差異？

#### ◆ 探索

假如你的親友患病，你會如何協助他們？你認為自己應否改變心態和生活方式，使精神和身體更健康？

香港通識教育會 黃家傑  
kL-wong1990@yahoo.com.hk



香港青年協會的調查顯示，五成受訪中學生有抑鬱情緒

### 通識我見

## 適當嬉戲未必無益

梁文燕紀念中學 中四 林穎祥

活在這個一日千里的社會，我們每日都承受不同的壓力，包括在學業、家庭和人际关系等方面。面對各種不如意的問題，我們經常會情緒低落，脾氣變得暴躁，如果長期抑壓這些負面情緒，不但會影響正常的社交生