

責任編輯：蔡青梅

通識頭條

抑鬱症

殺向青少年

同病相憐



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，引致各種種心理健康問題，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，常嫌棄自己做得不夠好。

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

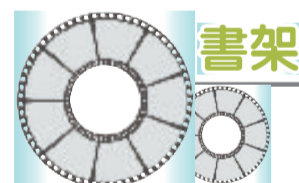
多散步，甚至閒來種花除草，這些帶體能性的活動，也有促進精神健康的作用，令生活質素提升，有助防範情緒病。

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



書架

筆者少年時受生活所逼，家庭負擔重，憂心生活，擔心失業……當時生活壓力太大，曾出現頭皮抓緊，心律不正等現象。醫生說精神緊張，要放鬆，幸好生性樂觀，凡事往好的方面去想，當年未聽過抑鬱症，假如陷入悲觀不能自拔的景況，相信距離抑鬱也不遠。

某藝人因抑鬱病而厭世，朋友訴說抑鬱症要吃藥，不想見人，提不起勁。印象中抑鬱症不只是情緒病，還是精神病，活在黑暗的「心牢」之中，很駭人！李歐梵妻子李子玉著的《憂鬱病，就是這樣：一個憂鬱病患者的自白》（右圖）是近期具有代表性的自剖式作品：「最黑暗的歲月，伊一度四次自殺。每次聽子玉說着自己的故事，或這回讀着她這本如此私密的個人回憶錄，更覺驚心動魄。原來，憂鬱病要來便來，看似遙不可及，實質近在咫尺，冷不防還殺人一個措手不及。」

該書主編陳玉說：「很多憂鬱病患者都不知怎地染上了這個病，讓『情緒惡魔』叩門，大大步進駐心靈之所『登堂入室』！」正如認識子玉時，不能相信她是個一度被憂鬱病纏擾的哀傷女子。

自救救人 擺脫心牢

「四次發病，四次自殺……看她平日喜孜孜烹調美食，對衣飾深有研究，閒時又愛寫作繪畫，與疼惜自己的丈夫欣賞音樂會、觀看話劇，過着愜意的平常日子，感情世界自給自足。」外人看不出來，無從提供支援。

「好些生命中曾經發生過的人與事，多少影響着一個人的成長與情緒發展，子玉的故事，正好說明一二：親生父的遺棄、親生母的長年『缺席』、重男輕女的外祖母的體罰及語言暴力、被迫過着稱親生母為『阿姨』的歲月、還有讀書時代的自信剝落、留學生活的無助焦慮，以及第一段婚姻的觸礁挫敗，自我失卻……凡此種種，子玉一度是一個失心的孤魂，只有求死的勇氣，沒有存活的力量。」說明了此病也有「病因」的。

「我覺得子玉的這本書，不只是『夫子自道』，也是自救救人，並且推己及人，應能助益相識和不相識的讀者。在這個世界上，人是不孤獨的，也不應該孤獨。」李歐梵道出了這位小說家積極助人的動機。

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com



不快經歷 累積成病

近日，劉姓藝人表示多年前因為受到某「才子」惡意傷害，產生了「疑似」抑鬱症的病徵。幸而家人的支持及個人心境的改變，終克服了心理難關。「才子」更對他她表示歉意，承認當年所犯的過失。由此可知，外在不利的環境是一個可以促成抑鬱症的因素。城市大學謝永齡教授的《青少年心理問題》（香港：中文大學出版社，2003年）（右圖）是一部由心理學角度分析青少年問題的書籍，全書討論了8個常見的青少年問題，包括抑鬱症。抑鬱症是一種嚴重的情緒失常，患者情緒極度低落，會感覺到悲傷、憂愁或煩躁不安。作者認為抑鬱症的發生，有以下的因素：

首先是遺傳因素的影響。在患有抑鬱症的兒童中，其父母有三分之一至一半同樣患有抑鬱症。對個人不利的環境是另一因素。

例如缺乏溝通和衝突偏多的家庭，往往會影響個人的情緒發展，亦有可能引致抑鬱症。其次，不愉快生活事件的累積，亦會增加抑鬱症的風險。

本書引用了大量相關的研究成果，反映作者有深厚的心理學基礎。讀畢全書，讀者會對青少年問題有進一步的認識。期望「才子」及城大學生的事件早日結束，社會不再討論，減少當事人受到的壓力。因為報章的不斷報導，正在累積當事人的不愉快經歷，對他們心理有不良的影響。最後，劉姓藝人能走出抑鬱症的危機，重新振作。這份勇氣是青少年人學習的榜樣，期望他的演藝事業能再創佳績。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk

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 黃家樑
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、家庭和個人關係等方面。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，如果長期壓抑這些負面情緒，不但會影響正常的社交生活，更可能會患上抑鬱症。

抑鬱症，相信誰都不會對這個病症名稱陌生；平日翻開報紙，經常看見有人因學業、愛情或金錢問題而自殘，甚至自殺！而這些人多數有一個共通點，就是患上抑鬱症。抑鬱症漸趨嚴重，在2000年已經是全球第四大疾病，顯然，這是一個值得關注的問題。

過分憂慮 於事無補

面對各種不如意的問題，有些人會積極面對，有些人卻選擇逃避。逃避不但不能解決問題，反而會令問題變得更加嚴重，最後，甚至會令人萌發輕生的念頭。諺語說：「能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒用。」因此，我們沒有必要過分擔心某些事情，不然就很容易患上抑鬱症。要紓緩壓力和負面情緒，最理想的方法就是向別人傾訴，如：朋友、家人和師長，心情自然會輕鬆下來。此外，適當的玩樂亦非常重要，例如：做運動、看電視、逛街等，這不但可以紓緩壓力，更可以擴闊社交圈子。

總括而言，我們面對逆境，應以積極態度面對，過分擔心某些事情，不但不能解決問題，更可能患上抑鬱症。勤固然有功，嬉戲亦未必無益，適當的玩樂，可以紓緩壓力，讓生活變得更充實。

多傾心事 解開心結

庇理羅士女子中學 中六 顏念盈

人有七情六慾，不少人喜歡把心結藏於心底，結果越積越多，終有一天會一發不可收拾。

抑鬱症是一種複雜的病，它不光是由人的情感困惑造成。事實上，越來越多證據指出，精神科疾病和個人先天基因不無關係，家族有精神病史的人，比一般人更可能患上精神病。因此，患上精神病並不一定就是患者本身的過錯。當遇上困境，得不到家人或朋友好好地聆聽心聲、獲不到積極幫助和支持，都可能是令人患上精神病的因素。

常言道，人生不如意事十常八九，誰都有機會在工作或學習中遇上不如意的事，這個時候，最需要的是——一雙聆聽的耳朵。

下期預告：流動電視