

李玟輕生引關注 全港逾30萬患者

親友陪伴最關鍵 抑鬱病人有晴天



掃一掃 有片睇

▶歌手李玟不敵抑鬱症輕生，令人惋惜！



歌手李玟 (CoCo) 因抑鬱症離世，令人關注抑鬱症這種漸趨普遍的情緒病。世界衛生組織數據顯示，全球大約每八人就有一人患有心理疾病；而據統計，本港有超過30萬人患上抑鬱症，醫院管理局數據顯示，截至去年底，有6.6萬名抑鬱症患者在醫管局確診及接受治療。日常職場壓力、生活壓力「爆煲」都可能導致患上抑鬱症，有單親媽媽因獨力照顧患自閉症的兒子，產生負面情緒，患上抑鬱症並一度「想放手」輕生，直言「我覺得人生好難走」，最終幸有社工發現轉介求診。

有精神科專科醫生表示，抑鬱症患者的想法會不受控制陷入漩渦，身體會產生壓力荷爾蒙失衡、腎上腺上升等，需要心理及藥物治療，而親友陪伴最為重要，讓患者感受到自己並不孤單，紓解壓力，走出陰霾。

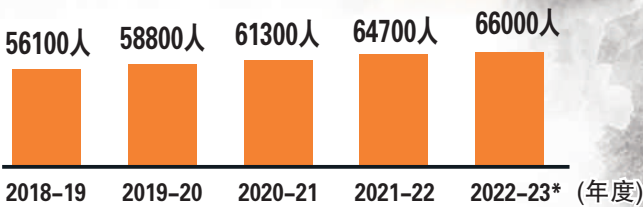
大公報記者 鍾佩欣



時事專題

▶據統計，本港有逾30萬人患抑鬱症，他們需要社會援手，以走出陰霾。
大公報記者蔡文豪攝

於醫管局確診患有抑鬱症 並接受治療的精神科病人人數



*截至2022年12月31日的推算數字
註：1.包括住院、專科門診及日間醫院的病人
2.數字調整至最接近的百位數
資料來源：醫務衛生局、醫院管理局

情緒持續低落 失生活樂趣 網上評測 及早發現

求醫勿遲

抑鬱症是都市常見的情緒病，患者可能會持續情緒低落，變得暴躁或易怒，放棄一直以來喜歡做的事情、無法享受生活樂趣等，嚴重者則會自殘甚至有自殺傾向。如果出現持續負面情緒，市民可以透過政府網站進行測試及求助。

根據精神健康諮詢委員會計劃「陪我講 Shall We Talk」資料顯示，患上抑鬱症的症狀可以從多個方面看到。情緒方面，患者會有持續的情緒低落，例如傷心、過分內疚，或變得暴躁或易怒；行為方面，則容易放棄以前喜歡做的事情，感覺無法享受生活樂趣，行動變得遲緩、疏遠別人。嚴重者或會自殘、計劃或嘗試自殺，例如寫下遺書，

陪我講 Shall We Talk 網站：

<https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/psychological-distress-test/>

醫管局線上測試：

<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=depression-test>

精神科專科門診新症輪候時間

年度	第一優先類別 (緊急)		第二優先類別 (半緊急)		例行類別 (穩定)	
	新症數目	輪候時間中位數	新症數目	輪候時間中位數	新症數目	輪候時間中位數
2018-19	2694	1周	8859	4周	34684	30周
2019-20	2761	1周	8523	3周	31978	27周
2020-21	3377	1周	10637	3周	33411	27周
2021-22	2928	1周	9995	4周	37025	40周
2022-23 (臨時數字)	2563	1周	10096	4周	38608	40周

註：醫管局沒有備存抑鬱症病人的輪候時間中位數分項數字

資料來源：醫務衛生局、醫院管理局

「微笑抑鬱症」危害更大

難以察覺

李玟一向給人愛笑、性格開朗、充滿陽光的印象，令人難以想到她原來患有抑鬱症。英國劍橋大學心理學家指出，微笑抑鬱症患者是有憂鬱問題，但成功將問題隱藏起來，他們看起來很快樂，但其實內心非常抑鬱。有研究指出，71%受抑鬱困擾的人會隱藏病情，原因包括羞於承認，或曾經勇敢表達真實情緒，但換來的是漠不關心或冷言冷語，於是用微笑保護自己，而微笑抑鬱症比一般普通的憂鬱症，危害更大。

心理學會臨床心理學組表示，留意到李玟近年受抑鬱症困擾，事件可能引起大眾對抑鬱症和有其他精神健康需要人士的關注和討論。有研究指出，受抑鬱症影響的人有15%會出現較高的自殺風險，學會提醒有相關症狀的人士，留意自己的情緒變化，可以用日記記錄心情，或嘗試用不同方法表達情緒，例如文字、圖像、音樂、運動或宗教儀式等。患者應保持生活規律，作息定時，恆常運動和與親友見面等。

抑鬱症成因及主要症狀

潛伏因素

- 遺傳：若父母或直系親屬曾患有抑鬱症，該兒童/青少年患上抑鬱的機會亦會增加
- 與生俱來的脾性、偏執、容易因為他人的評語而鬱鬱不歡、或缺乏安全感
- 曾被虐待的成長經歷。

引發因素

- 學業問題、轉校、升班、被人欺凌
- 失業
- 與父母、同學或男/女朋友爭執
- 父母分居、離婚
- 重大的人生轉變，如親友或寵物離世等
- 突然病重或長期病患，荷爾蒙失調
- 受壓或患病
- 濫用藥物或酗酒
- 某些治療藥物，如類固醇及降血壓藥等治療

抑鬱症主要症狀

- 情緒低落、煩躁、經常發脾氣
- 悶悶不樂、失去對事物、活動的興趣，如運動、打遊戲機或以往喜愛的活動
- 食慾不振、暴食或體重驟降/驟升
- 失眠
- 行動遲滯或說話/行為表現比平時激動
- 感到疲累乏力或無精打采
- 專注力下降、失去學習動機
- 容易過分內疚、自責或覺得無人喜歡自己
- 覺得自己一事無成
- 反覆有死亡、自殺念頭，寫遺書或把自己最愛的物件送給別人

資料來源：醫院管理局、衛生署

情緒問題求助熱線

- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 醫管局24小時精神健康專線：2466 7350
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴：18288
- 東華關懷熱線：2548 0010
- 撒瑪利亞會：2896 0000
- 香港青年協會關心一線：2777 8899
- 生命熱線：2382 0000
- 利民會《即時通》：3512 2626
- 紅十字會心理支援熱線：5164 5040

年約40歲的文職助理陳先生(化名)，過去半年間經常被上司責罵，加上與同事關係不和睦等，導致他胡思亂想，自信心漸降，結果患上抑鬱症。精神科醫生麥永接表示，陳先生第一次來求診時，表情愁眉苦臉，更對他說：「我好像已經走不出來了，我知道要努力振作，但我就是振作不起來。」

男子愛逞強 多不願求助

「要男士覆診看(精神科)醫生是不太容易的。」麥永接表示，男士有一種逞強心理，從不願求助，更需要家人鼓勵或開解下細說自己心事，接受外界幫助。麥永接稱，公眾人物普遍對自己要求苛刻，往往是完美主義者，需在工作時表現得開心，「回到家，面對自己(真實)情緒，都不是那麼容易。」

單親媽媽梁小姐(化名)自五年前離異後，獨自照顧患自閉症的兒子，壓力令她經常失眠、獨自流淚、無緣故對兒子發脾氣等。兒子在學校的社工發現她精神異常，轉介她看精神科醫生。精神科專科醫生林美玲說，梁小姐求診時說，「我覺得照顧不好兒子，睡不好，好辛苦。」長時間陷入負面漩渦的梁小姐慢慢變得暴躁，不時以罵人來發洩情緒，更對着醫生說，「我覺得人生好難走，想放手」，更一度萌生輕生的念頭。

林美玲表示，抑鬱症患者猶如戴上一副太陽墨鏡、拉上窗簾看世界，見到前景灰暗，但其實事件沒有想像的那麼差。她以該位單親媽媽個案為例，其兒子讀上一間不錯的小學且病情穩定，而專業人士的開解，正是把「墨鏡」拿走，讓患者看見世界的色彩。

「要(患者)覺得有人陪他走，認同他感受。」林美玲舉例說，一名患有抑鬱症的學生成績GPA為3.5，若旁人說「有些人只有2.5比你更差了」等語句，無助患者走出困境，其情緒只會更低落，應說些認同他感受說話，例如「我真的很明白你，我知道你對自己很有期望」等，讓患者覺得有人與他同行。

荷爾蒙失衡 須用藥物治療

「很多人都對患者說『你看開一點』，但他(患者)就是看不開。」林美玲表示，抑鬱症患者的想法會不受控制陷入漩渦，而身體會不斷產生壓力荷爾蒙失衡、腎上腺等指數上升等而導致想法負面，而服用藥物期望平衡血清素、分泌多巴胺等傳遞開心情緒。

未適應當媽媽 易產後抑鬱

不容忽視

產後抑鬱問題同樣不容忽視。香港情緒學會創會會長林美玲表示，由於身份突然變化，加上荷爾蒙分泌急速轉變等因素，部分未有足夠心理準備的母親，會患上產後抑鬱。

由於懷孕期間，女性荷爾蒙雌激素增加10倍。生產後，荷爾蒙濃度迅速降低，這個情況有機會和抑鬱症狀出現有關聯。加上部分新的年輕媽媽未有心理準備適應身份轉變，擔心自己無法擔負照顧小孩的責任等問題，也會讓母親出現抑鬱狀態。林美玲稱，與正常抑鬱症的症狀相同，主要是心情低落、感覺疲倦、容易想哭、易怒、頭痛、失眠等狀態。不過產後的情緒低落多半是暫時的，幾天後或兩個禮拜內會逐漸好起來。但如果長期遇到此類問題，就需要尋求專業人士幫助，接受治療。

輪候公院動輒逾年 社工：輕症拖到重症

資源不足

有社工表示，本港的精神科配套不足，輪候時間過長。公立醫院精神科往往需要輪候超過一年時間，令輕症者最後病情拖到更嚴重，認為政府要注意增加相應人手及資源。

心理輔導員、社工督導黃慧妍表示，非緊急的精神問題，在公立醫院隨時可以輪候超過一年，令不少本來只是輕度問題的患

者，在長時間的拖延後，病情惡化。「很多時候我們再陪伴患者輪候時，只能協助他們另外找私人醫生。要是沒錢的，就只能嘗試找相關的基金會或好心人捐助。」黃慧妍認為，政府除了要增加人手，亦要想辦法縮減輪候時間，「哪怕是增加一些床位，讓緊急的病人加快入院觀察，減低他們輕生的機會也好。」

香港家庭調解協會總幹事梁淑瑜稱，精神或情緒問題會引發家庭糾紛，尤其是不少市民對精神病患的不理解，沒有耐性聆聽患者需求，導致最後患者病情劣化。

她認為政府應重視家庭教育，讓照顧者更了解精神問題及解決方法，「能夠適度幫助照顧者，也能有效紓緩公立醫院的壓力。」