

文：郭韻婷 攝：PHOTOS.COM、資料圖片 設計：daisy

醫
療
醫
世
代



抑鬱症是本港漸趨普遍的情緒病，有社會服務機構調查指，香港現有逾30萬名抑鬱症患者。

目前全球鬱症患者逾一億人，世界衛生組織預計七年(2020年)後，這種病症將會僅次於心臟病，成為全球疾病發病率第二位。精神科醫生指，抑鬱症的徵狀不明顯，最佳治療是從心理及生理同時進行。

30萬港人患抑鬱症

舒緩身心 雙管治療



部分人以飲酒宣洩壓力，或吃藥舒緩失眠，但其實酒精及藥物會影響情緒，患抑鬱症的機會可能增加。

早前聖雅各福群會指，本港抑鬱症患者數目已突破30萬

該會與香港城市大學合作探討青少年患抑鬱問題，於2012年10月至2013年3月，期間訪問1,033名一至中三學生。

結果顯示，32.7%受訪中學生有抑鬱傾向。

精神科專科醫生陳葆雯表示，本港有約10%成年人有抑鬱症，通常由青春期後開始普遍。

「任何人都有機會患上抑鬱症，青少年及小孩亦不例外。」

每個人均有受外來因素或內在主

觀因素影響，而導致情緒波動起伏的時候。

據美國精神醫學會診斷標準，抑鬱症定義是患者持續兩個星期以上，出現五種或以上的生理或心理徵狀。

當中包括情緒持續低落、對事物失去動力或興趣及不願與人接觸。

全球患者有增加趨勢

患者病情較嚴重時，會影響日常生活功能，又或情緒明顯受到困擾。

抑鬱症漸趨普遍，不止在本港有上升趨勢，全世界均出現此跡象。

據世界衛生組織資料，現時全球抑

鬱症患者逾一億人，預計至2020年，抑鬱症將僅次於心臟病，會成為全球疾病發病率排行榜第二位。

陳葆雯醫生表示，任何人均有機會患上抑鬱症，但成因各有異同，而且表面徵狀不明顯。

抑鬱症的成因很多，可分為生理、心理、環境及遺傳因素。

患者可能基於一個或多個因素而患上抑鬱症。

生理因素方面，主要由於腦部發生變化，如患病、感染、甲狀腺分泌失調，以及受酒精或藥物影響等，令情緒受影響。

心理因素則與患者本身性格有密切關係，例如性格過於執著、情緒易波動及緊張、要求過高。

或患者由於身體健康轉差，而感到憂慮等，亦會是抑鬱症的成因之一。

另外，環境因素主要是指生活及工

作上遇到的壓力或不順利、事業受挫敗、感情受創及學業遇挫折等。

上述情況會容易令人感到沮喪，有些人能堅強面對；有些人卻會演變成為抑鬱症。

出現五種表徵須求診

至於遺傳因素，若家族成員有人曾患抑鬱症，其患病機會較一般人高。

陳葆雯醫生稱，抑鬱症沒有明顯表面徵狀，很多時是患者自身的感覺。

患者的徵狀會表現於思想、情緒、行為及身體各方面。

包括精神難以集中、專注力或決斷力減退、長期情緒低落、對事物或以往愛好的活動失去興趣。

同時患者容易悲觀、出現過分自責及內疚感、幾乎每天失眠或嗜睡、體重驟升或驟降，以及有自殺傾向等。

陳葆雯醫生說：「若患者出現上述徵狀達五種或以上(必須包括長期情緒低落和對事物或以往愛好的活動失去興趣)，並持續超過兩個星期。

「再加上患者的情緒影響日常社交或工作，便有可能患上抑鬱症。」

若不幸患上抑鬱症，輕則影響患者



日常生活及工作壓力大，做適當的運動如瑜伽，有助舒緩壓力，降低患上抑鬱症的機會。

的日常生活；重則會產生自殺輕生的念頭，最終可能發生悲劇。

陳葆雯醫生提醒市民，不要忽視抑鬱症，倘有上述徵狀，便應及早求診確症，並接受治療。

「抑鬱症大部分患者都可痊愈，以及可恢復正常生活。」

抑鬱症的治療方法，現時本港較常採用心理治療配合藥物治療。

另外，建立良好生活模式，如多參加社交活動、做適當運動舒緩壓力。

陳葆雯醫生說：「凡事不強求、學會適當地宣洩壓力、遇到問題尋求別人協助等，均有助預防患上抑鬱症。」



精神科專科醫生陳葆雯表示，任何人都有機會患上抑鬱症，而且表面徵狀不明顯。

園藝治療：栽花種草舒緩抑鬱

大自然令人心曠神怡，但原來栽花種草，再配合社工輔導亦有助情緒治療。

三年前，基督教家庭服務中心於彩虹設立的心靈綠洲，佔地7,000平方呎，園內種植逾百種植物，為抑鬱症及腦退化患者，提供一片新天地。

該中心服務總監(服務發展)周淑琮表示，園藝治療源於美加地區，是一種輔助性治療方法，正如音樂及藝術治療。

「社工透過教導參與者栽種植物，藉著種植過程做媒介，引導抑鬱患者表達愁緒，改善情緒，增強自信，促進患者的生理及心理健康。

「過去為逾800名抑鬱症及腦退化患者進行園藝治療，92%人接受治療後病情改善。」

心靈綠洲將於週日(6月2日)舉行開放日，供公眾參觀，市民可到場體驗。



心靈綠洲園區內設有不同的設施，如高架花槽及流水牆，以及不同顏色、觸感及氣味的植物，以助達致不同的園藝治療效果。(圖片由心靈綠洲提供)