



個人成長與人際關係+公共衛生+今日香港

政府正加強力度面對港人精神健康的議題。圖為去年「全港精神健康指數調查」新聞發布會。資料圖片

職場壓力一樣夾。資料圖片

情緒擾民

上期討論過，香港的青年壓力指數在亞洲地區中排第一。如果青年長期處於壓力下或精神健康不理想，又沒有採取有效的壓力管理或情緒病防禦及治療措施，有機會發展成有自殺傾向，甚至出現自殺行為。那究竟本港青少年的精神健康如何呢？導致他們精神健康問題的原因有哪些？有什麼影響？下文將一一詳述。

■余慕帆 前線通識教育科教師

作者簡介：多年英語及英文通識教學經驗，曾教授高
考心理學，多個英文和通識模擬考試閱卷員。
電郵：franciscayee@gmail.com

新聞背景

7歲也自殺「找死」者增

世界衛生組織指，健康不但指在生理上沒有疾病，還包括身體、精神和社會生活3方面平衡的健康狀態。根據香港撒瑪利亞防止自殺會近年的數字顯示，發現青少年自殺的人數增長幅度很大，情況值得關注。其中的例子是2013年青少年自殺的人數比往年激增40%，而轄下的自殺危機處理中心接獲的個案中年紀最輕的只有7歲。

「怪獸家長」或是導致青少年壓力過大的原因之一。網上圖片

內因

外因

近半中學生情緒差 學業成主要「壓源」

2013年，小童群益會針對12歲至19歲的青少年進行精神健康調查，發現受訪學生中有近45%學生感到焦慮，50%學生感到抑鬱，40%學生感到有壓力，而其中屬於嚴重及非常嚴重的個案更有16%。調查結果反映近半中學生的精神與情緒狀態受到困擾。

浸信會愛群社會服務處在2013年完成了一個規模較大的中學生抑鬱焦慮狀況的調查，訪問了來自16間中學，接近4,800多名中學生，調查發現，分別有13%和6%的受訪學生有中度及嚴重抑鬱，當中有30%學生指出壓力的重要來源是學業，包括中一生需要適應升中新環境、中五生中六生則忙於應付公開試。壓力的其次來源是對未來和前途的焦慮。

抗逆力待加強 覺家中難訴心事

基礎級

外因

失眠又煩躁 情緒牽全身

失眠免疫力降

過大壓力產生的生理症狀：身體不適，如偏頭痛、經常感到疲倦及渾身乏力或痠痛、眼眶周圍疼痛及噁心。有人會消化不良或食慾不佳。壓力過大也會導致免疫力下降，增加生病的風險。情緒出現問題的人或會出現經常失眠的狀況。

理解記憶力跌

由於受到睡眠質素轉差及負面情緒的影響，理解力和記憶力會下降，情緒亦較易出現波動，難以集中精神，工作效率會降低。有些人會難以控制自己的負面思想，不自控地在腦海中出現不合情理或負面的想法，如對生活上大大小小的事情都充滿過度的憂慮及經常出現自殺的念頭。

自信低拒社交

受到精神或情緒困擾的人會對生活感到抑鬱及憂慮煩躁，他們會對身邊所有的事情失去興趣，甚至會失去生活的意義，出現自殺的念頭。除此之外，有人會以一些有害的行為如酗酒和吸煙來舒緩和逃避負面或不安的情緒和思想。

有些青少年在面對困難如失學失業時，會感到被社會所孤立的孤獨感，自信心低落，而漸漸疏遠身邊的朋友和家人，變得被動，用消極的態度及行為去逃避困境。他們抗拒與他人接觸，拒絕出席社交活動和公開場合；在公眾場合中會感到害羞、焦慮和不安。

涉全社會宜多方面着手

精神健康與否帶來的影響和後果不容忽視，要有效改善青少年精神健康，預防青少年自殺，不同的持份者如政府、學校、家庭及青少年個人都扮演著不同及不可或缺的角色。

摘星級

青少年精神健康一二之三

進階級

概念圖

背景

根據香港撒瑪利亞防止自殺會近年的數字顯示，2013年青少年自殺的人數比往年激增40%，而轄下的自殺危機處理中心接獲的個案中年紀最輕的只有7歲。

港青抑鬱自殺人數惹關注

影響精神健康因素(外)

1. 學業壓力重

2. 社會競爭大

3. 家長管教嚴

4. 仿年輕偶像自盡

影響精神健康因素(內)

1. 基因遺傳

2. 性格和認知模式

3. 壓管技巧抗逆力低

情緒病的影響

1. 失眠免疫力降

2. 理解記憶力跌

3. 自信低拒社交

延伸閱讀

1. 《精神健康教育資料》，醫管局青山醫院網站
http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp#2

2. 《青少年自殺率》，香港社會服務聯會網站，2014年11月27日
http://www.socialindicators.org.hk/chi/indicators/youth/30.4

3. 《六成人情緒病男「想死」遠高於女》，文匯報網頁，2015年2月10日
http://paper.wenweipo.com/2015/02/10/YO1502100007.htm

香港文匯報記者 戚鈺峰

想一想

1. 根據上文，指出反映本地青少年精神健康的各項數據。

2. 按照這些數據，本港青少年的精神健康如何？

3. 試指出影響本港年輕人精神健康的原因和情緒病的影響。

4. 社會狀況是影響青年人精神健康的主要原因。你多大程度上同意這句話？

5. 在這方面，你認為家長和學校可以怎樣幫助年輕人？

答題指引

1. 按照撒瑪利亞防止自殺會、小童群益會、浸信會愛群社會服務處、香港心理衛生會與香港城市大學專業進修學院的調查結果回答即可。

2. 同學要按數字來分析「壓力」、「抑鬱」和「自殺」的關係。

3. 同學可以用內文的「內因」和「外因」回答，也可以加上自己的意見。

4. 選擇型問題，同學宜先思考社會和個人的關係。

5. 開放型問題，試從家長管教、人際支援、表達方式、學校課外活動、老師提供課外輔導、舉辦心理健康講座等方面解釋。