

疫下精神健康系列1

編者按

對新冠病毒的恐懼和焦慮令人不知所措，每日高度戒備使人身心俱疲，保持社交距離等措
施，更令人感到孤獨，倍感壓力和焦慮……新冠肺炎陰霾下，市民日常生活及社交大受影響，
甚至影響精神健康。《大公報》綜合疫情下市民常見的多種精神健康困擾，並請來精神科專科
醫生逐一講解，希望有助大家獲取更多正確資訊，以健康方式應對情緒壓力。

疫境抑鬱患者盼走出陰影

失業 隔離 獨對劊房四面牆萌死念



▲疫情令抑鬱症患者增加，百分之十五有自殺傾向，精神科醫生直言問題不容忽視

新冠肺炎持續肆虐超過半年，不少市民出現抗疫疲勞，情緒持續低落，可能引發情緒病。有人疑因失業終日留家，無人可傾訴，感覺已患上抑鬱症；有人需接受強制隔離，惟生活刻板，每天由早到晚只能望着房中四面牆，感覺被社會遺棄，頓萌自殺念頭。精神科醫生表示，疫情持續，社會潛在情緒病個案勢必增加，包括有自殺風險的抑鬱症個案，必須小心處理，並促請有關人士盡早求醫。

大公報記者 方學明（文／圖）

阿玲：有工開 淨係食同劊

「我一個人住在深水埗一間不足100呎劊房，疫情二月開始嚴重之後，我已經冇工開，日日留喺劊房，唔敢出街，我覺得好似同外面世界隔絕一樣，情緒好低落，做乜都唔起勁。」30多歲從事接待工作的阿玲向大公報記者說。

她自稱朋友不多，甚少與人傾吐心事，疫情下，她沒了收入，只靠積蓄過活，經濟逐漸捉襟見肘。由於懼怕感染新冠肺炎，她長期不敢離開劊房，「我最長有個幾月無離開過劊房，日日食杯麵同餅乾度日。」大公報記者採訪當天，見到她居住的劊房內，堆放大量乾糧等食物。

「我無動機離開劊房，即使想出去走走，呼吸一下新鮮空氣，但應該去邊？完全無方向。」她坦言，疫情下感覺已對「做人」失了方向，就連「做人」意義也模糊，「（疫情下）又唔見得人，又無地方坐，我覺得做乜都要有目的，但而家乜都無目的、無意義咁。除咗食同劊，諗唔到仲有乜嘢可做。」

阿杰：疫情仲有幾耐先完？

阿杰是被強制隔離人士之一，他早前由外地返抵香港，獨自入住九龍區一間酒店房間，回憶14天不能離開房間的日子，他坦言非常難過，「日日由朝到晚，只係屈喺間酒店房入面，我覺得好辛苦，好無意義。一方面感覺好似與世隔絕，另一方面腦海不斷浮現負面情緒，例如點解會變成咁？究竟生存仲有乜意義等之類。」

每當感到負面情緒來襲，他便嘗試回憶過去的開心事情，例如旅行，避免自己被負面情緒支配，但坦言並非每次奏效，有更多情況是他萌生自殺念頭，「我覺得好寂寞、好無意義，點解日日對住四面牆。即使14日過咗，出返去，疫情仍然存在，究竟仲有幾耐疫情先完？」無數的「未知」，令阿杰感到不安。

合資格市民獲八次免費治療

目前針對抑鬱症的治療藥物，包括有血清素、腦腎上腺素調節劑及多巴胺調節劑等。

一般而言，醫生會因應患者的情況，提供不同藥物的配合與治療，以獲得較佳效果。七成抑鬱症患者透過藥物治療後，病情有明顯改善。

一旦停藥 自殺風險升

精神科專科醫生丁錫全表示，藥物治療對抑鬱症患者的療效顯著，但若患者因疫情停藥，可能出現很大問題，「停藥最大問題是惡化，加重病情，不排除會增加部分患者的自殺風險。」

香港精神科醫學院推出「Care4ALL香港精神，同舟共行計劃」，讓合資格市民免費接受最多八次的精神科醫生診症服務，以及上限6000元的藥費資助；如有需要，可獲轉介至醫院管理局轄下的精神科門診或其他心理社會治療服務。



▲七成抑鬱症患者透過藥物治療，病情明顯改善

抑鬱症病徵

主要症狀

- 感到情緒低落、對大部分事物失去興趣及動力

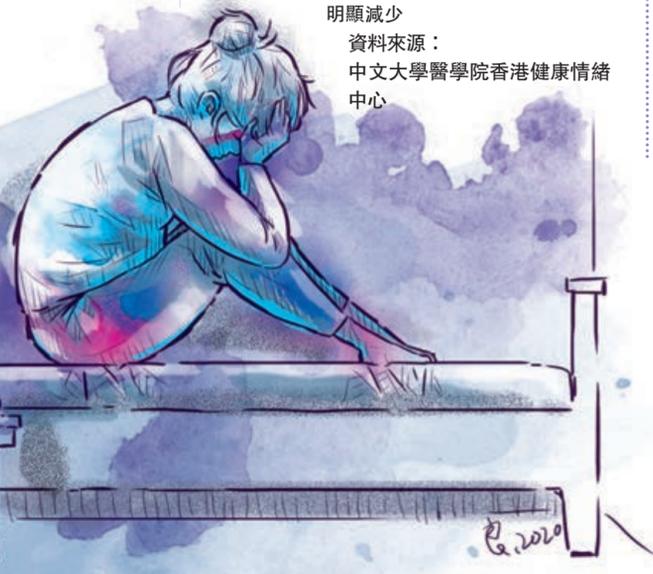
身體方面

- 食慾／體重明顯改變、失眠／貪睡、疲倦、動作遲緩、日常活動減少

情緒、思想方面

- 坐立不安／憂慮、精神難以集中、記性差、有自殺傾向或思想悲觀，覺得自己無用等、日常活動明顯減少

資料來源：
中文大學醫學院香港健康情緒中心



如何舒緩情緒、改善心理狀況？

- 減少對手機的依賴
- 給自己獨處空間，放鬆下
- 暫時離開壓力事件
- 控制一些你能夠控制的事情，包括暫時不看新聞／不追討論區的Post、深呼吸六至七下等
- 良好睡眠質素及適當的運動。年輕人每日睡眠時間應維持在七個小時或以上，建議每日做大概15至30分鐘中等強度運動
- 提醒自己多角度看事情，多與朋友傾訴心聲，增加溝通，互相支持

資料來源：「心之流」心理健康識別工具

暴疫夾擊 七成港人屈到病

【大公報訊】香港大學精神醫學系昨日公布一項調查研究結果指出，暴疫夾擊影響下，港人精神方面顯著受困擾，73.7%受訪者出現中度至嚴重抑鬱症狀，40.9%受訪者則出現中至高度的創傷後壓力症候，更有36.4%受訪者同時出現上述兩種精神健康問題症狀。

港大精神醫學系研究團隊於今年二月至七月期間，透過由他們開發的「心之流」心理健康識別工具，向超過1.1萬名市民收集自我評估資料，了解修例風波、疫情及個人因素三個不同範疇事件，對市民精神健康的影響。

香港大學精神醫學系系主任陳友凱解釋，受訪者壓力分為三方面：一是學業或事業不順、人際關係矛盾等普遍存在個人問題；二是持續一年左右的修例風波使香港社會環境有所改變；三是新冠疫情持續，不少人對前途感到迷茫憂慮等。

陳又指24歲及以下受訪者，出現抑鬱及創傷後壓力症候，會較25歲或以上嚴重，部分原因是年輕人的腦部正值發育期間，精神健康遭遇的風險更大，約五成受訪者的症狀只是「壓力反應」，如短暫失眠及失去胃口，可通過遠離壓力源頭來舒緩情緒；而另外四成受訪者即使遠離壓力來源，症狀仍沒有改善，則可能是進入「疾病」狀態。他建議，如外在壓力已經化解，但「壓力反應」仍然持續一個月以上，便需尋求專業協助。

超市買餸貴街市近半 議員籲減價抗疫

【大公報訊】記者劉昕報道：本港11個街市先後出現確診者，市民人心惶惶，不少人轉而幫襯超級市場。大公報記者走訪多個街市及超市價格對比後發現，大型超市新鮮肉類及蔬果，售價比街市貴兩成至近五成不等，有基層市民坦言難以負擔。有立法會議員呼籲大型連鎖超市在疫情期間推出減價優惠，讓基層市民「買得起餸、食得起飯」。

紅磡土瓜灣兩街市今續封閉

日前出現確診個案的土瓜灣及紅磡街市，所有環境樣本對病毒呈陰性反應。食環署今日將聯同街市檔戶再次進行大掃除及清潔消毒，預期兩街市可於周六（8月8日）重新開放，屆時市民須量度體溫及使用酒精搓手液潔手後才能進入。

疫情下，多了市民選擇到超市買餸。大公報記者近日走訪土瓜灣、紅磡以及香港仔等多區的街市及超市，發現超市的新鮮肉類及蔬果，貴街市兩成至近五成不等，例如紅磡街邊檔的菜心售10元／斤，但超市要12元／斤，兩者相差約20%；新鮮排骨在香港仔街市每斤售110至120元，但區內超市售231元／千克（即每斤約140元），兩者相差約22%；鯪魚肉在香港仔街市售40元／斤，在超市售98元／千克（即每斤約59元），兩者相差約48%。

有市民稱，疫情嚴峻「寧願選擇買嘢貴少少」但較衛生的超市；亦有市民坦言捱貴餸加重負擔。紅磡街坊趙女士稱，最近每日都買餸回家煮飯，本來幫襯街市多，但近日紅磡街市再爆發，只能轉去超市買餸挨貴餸，「以前天黑去街市執平價餸，100蚊就搞掂

一日嘅餸，而家（現在）幫襯超市，起碼200至300蚊。」她舉例，超市進口蔬菜要15元一斤，比街市本地蔬菜貴一倍。

工聯會立法會議員陸頌雄稱，本港兩大超市百佳及惠康，售賣的肉類及蔬果確比街市昂貴，在當下疫情樣樣東西減價之時，兩大超市食品售價卻「疫市上升」，十分不合理。他直言，兩大超市背後的集團均是家底雄厚，幾乎壟斷本港日用品零售市場，早前又申請了政府的保就業計劃補貼，應該相應推出促銷減價，回饋市民，與基層家庭共渡難關。

工聯會立法會議員郭偉強認為，站在企業的社會責任角度上，在非常時期，商界應做些利民措施，例如食品減價。但最重要的還是街市的防疫工作需做好，食環署應盡快在主要出入口處添加體溫檢測儀器。



▲▼大公報記者走訪多區超市及街市，發現超市價格貴街市兩成至近五成不等
大公報記者蕭霖攝

