

青少年的抑鬱症



此概覽所提供的資訊包括：

- 抑鬱症在青少年上的徵兆
- 青少年可從哪裡獲得幫助
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

簡介

- 香港青年協會 2017 年的一項研究發現，在接受調查的 3441 名中學和大學學生中，過半受訪者呈現出抑鬱症狀，也有接近四成受訪者高度受壓（十分為總分，七分或以上屬高壓）。
- 根據香港大學的研究，在香港，超過三分之二的大學生會出現輕微至嚴重程度的抑鬱症症狀。
- 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心觀察所得，在 2012 至 2016 年間，全日制學生的自殺率增加逾七成。
- 抑鬱症通常在青春期的中後期發作。早期干預通常可以預防嚴重抑鬱症的發展，因此及早認識抑鬱症早期的徵兆和症狀至關重要。

成長的影響

青少年時期是個人發展自己的身份和自我意識的時期，抑鬱症在此時發作可能會導致偏差行為，如與家人和朋友隔離、魯莽駕駛、不恰當的性行為和濫用藥物和酒精。抑鬱症亦會影響青少年學習表現，這或會影響日後升學或就業的選擇。

生理和成長因素皆會在青春期間引致抑鬱症。如果你懷疑自己患有躁狂抑鬱症，我們建議你尋求相關專業人士的協助，以進行全面的評估。詳情請參閱我們的「躁鬱症的症狀」資料頁。

抑鬱症在青少年上的徵兆

抑鬱症在青少年上可能沒有明顯的跡象，其症狀亦難以從青春期的反常中辨別出來，尤其是當年輕人正在了解自己在家庭的角色轉變、



為個人自主掙扎，和為升學和就業作出決定而煩惱。

情緒低落的表徵包括：

- 自尊（或自我價值）降低
- 睡眠習慣的改變，即失眠（無法入睡）、嗜睡（睡眠過度）或睡不穩
- 食慾或體重的變化
- 無法控制情緒，如悲觀、憤怒、內疚、煩躁和焦慮
- 情緒隨時間轉變，如早上感覺很差，但會隨時間而改善
- 對事物失去興趣：無法享受現正發生的事情、不期待任何有趣的事情
- 忍受痛楚的能力減低
- 集中力和記憶力變差
- 進行例行工作的動力降低
- 活力降低

青少年可從哪裡獲得幫助

如果你懷疑你身邊的人感到抑鬱，你應該鼓勵他們尋求專業人士的意見。接受診治的第一步是與你的醫生安排諮詢，他們會為你作出評估，並在需要時為你提供不同治療方案，和相討後續的安排。另外，學校的輔導員和親密且值得信賴的家庭成員，亦可為年輕人提供初步的協助。

對年輕人來說，去得悉抑鬱症是一個常見的問題

並且有很多人願意提供協助是十分重要的。如果年輕人不想尋求幫助，最好的處理方法是向他們解釋不處理抑鬱症的隱憂，以及為他們提供相關的資訊。現時，坊間有一些為年輕人設計的網站，和資料保密的中英語電話輔導服務，詳情請參考「更多資訊」的部分。

若年輕人提及自殺，你應認真對待，並立即採取行動，阻止他們傷害自己。如需緊急協助，請致電 999 或直接前往最近的醫院。

需要謹記的要點

- 香港青年協會 2017 年的一項研究發現，在接受調查的 3441 名中學和大學生中，過半受訪者呈現出抑鬱症狀，也有接近四成受訪者高度受壓（十分為總分，七分或以上屬高壓）。
- 年輕人患上抑鬱症或會導致社交退縮、學校表現下降、濫用藥物和酒精，或具風險的偏差行為。
- 抑鬱症狀和青春期的反常或難以分辨，如有懷疑，請諮詢醫生或相關專業人士。
- 如有年輕人提及自殺，請立即尋求協助。



此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

聯絡我們

Coolminds (www.coolmindshk.com)

Email: hello@coolmindshk.com

Black Dog Institute

Email: blackdog@blackdog.org.au

更多資訊和支援

- [Mind Hong Kong - 「抑鬱症」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「認識抑鬱症」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「情緒健康」](#)

中英雙語電話熱線

- 撒瑪利亞會 24 小時電話熱線：
2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時電話熱線：
2389 2222
- 生命熱線 24 小時預防自殺熱線：
2382 0000
- 生命熱線「青少年生命專線」：
2382 0777（下午 2 時至凌晨 2 時）
- 醫院管理局 24 小時精神健康專線：
2466 7350

中文電話熱線

- 協青社 24 小時求助熱線：
9088 1023（於上午 10 時至下午 6 時提供
WhatsApp 對話服務）
- 香港青年協會「關心一線」熱線：
2777 8899（星期一至六下午 2 時至凌晨
2 時）

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原原本本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：
www.blackdoginstitute.org.au



Keeping health in mind



**Black Dog
Institute**