

# 研究：自觉有抑郁与焦虑症状年长者 比率较疫情前高

许翔宇 报道

hsiangyu@sph.com.sg

研究显示，疫情期间的社交距离措施导致人与人之间减少互动，觉得自己出现抑郁和焦虑症状的年长者比率，比疫情前高。

这项由国立大学医学组织思维科学中心研究员进行的调查显示，去年冠病毒阻断和解封第一阶段期间，自称有抑郁症状的年长者比率，比疫情前增加超过一倍；自称有焦虑症状者的比率，则增加两倍。

步入解封第二和第三阶段后，感觉自己有抑郁和焦虑症状的年长者比率虽然降低，但并没有回到疫情前的水平。

思维科学中心研究员从去年5月至今年1月，对逾760名60岁至80岁的年长者进行两轮问卷调查，跟进了解疫情发展对他们的心理健康及防疫行为的影响。受访者都来自另一项大型跨代社区健康研究。

研究员主要分析三个时间点的数据。第一个数据来自思维科

学中心2018年至2020年通过跨代社区健康调查、就年长者身心健康状况和社会联系等方面所收集的资料，研究员以此作为基线水平。另两个时间点分别是阻断措施和解封第一阶段，以及解封第二和第三阶段。

整体上，自称有临床意义上的抑郁和焦虑症状的本地年长者，比率仍相当低。表示有抑郁症状的年长者，疫情前比率是4.6%，进入阻断措施后增至11.5%，措施松绑后减至7.9%；有焦虑症状者比率，疫情前是1.3%，步入阻断措施后增至约4%，松绑后降至约2%。

这项调查的首席研究员是当时担任国大医学组织思维科学中心研究员的余俊宏，他受访时说，阻断措施期间，人与人互动的机会减少，相信是加剧年长者抑郁和焦虑的其中一个因素。此外，疫情充满不确定性，担心染病的后果、日用品是否充足，以及就业是否受影响等，都可能引发年长者出现焦虑症状。

余俊宏目前是南洋理工大学

社会科学院心理学助理教授。他认为，有抑郁和焦虑症状的年长者比率，到了解封第二和第三阶段并没有降至疫情前的水平，一个可能的原因是，社交距离措施对部分年长者平日的社交网络造成影响，即使在阻断措施分阶段松绑后，他们仍较难和朋友重新建立联系。

“另一可能原因则是，不少年长者不熟悉上网，不习惯透过视讯与亲友保持联系，导致他们较难恢复到疫情前与亲友联系的频密度。”

调查也发现，疫情前越是认

为自己生活品质较低，或面对社会孤立的年长者，疫情期间面对焦虑的可能性也就越高。所谓的生活素质包括研究对象对物质生活条件的满意度、身心健康、亲友关系和社会联系等方面的评估。

余俊宏指出，调查凸显了弱势群体，特别是生活孤立、对自身生活品质不满意的年长者，尤其需要被关注。他认为，可透过不同方式提升他们使用数码配备的能力，方便他们与亲友保持线上联系，以及进一步加强社区的友伴服务，让年长者不至于和社会脱节。