

# 调查：家庭跨代沟通有助应对压力 75%大学生阻断措施期间面对抑郁风险

国大医学组织思维科学中心的调研结果显示，病毒阻断措施期间，四分之三的参与者面对患抑郁症的风险；83%申诉压力很大；56.8%表示感到孤独。

李庚洧 报道  
lgengwei@sph.com.sg

调查显示，本地年轻人在病毒阻断措施实施期间承受的压力和孤独感倍增。不过，家人之间的美好跨代沟通，有助于年轻人更好地应对那段时期的心理压力。

## 阻断期间与家人共处时间 每天平均增加7.1小时

我国在2020年冠病疫情暴发后，于4月实施病毒阻断措施。为了了解冠病疫情对本地青少年与家庭的影响，国立大学医学组织思维科学中心（NUHS Mind Science Centre）同年9月至10月间，向390名本地大学生进行了线上问卷调查。

这些大学生当中，359人

（92.1%）在阻断措施期间与父母或祖父母，或者三代同住。期间，他们平均每天与家人共处12.7小时，比起疫前的约5.6小时增加了7.1小时。

调研结果显示，疫情似乎对年轻人的心理健康产生了直接的冲击。四分之三的参与者面对患抑郁症的风险；83%申诉压力很大；56.8%表示感到孤独。

负责这项调查研究的谈维新助理教授受访时指出，在阻断措施期间，很多学生都同家人待在家里，原本住在学校宿舍的学生也都回家了。“家人相处的时间增加了，家庭功能可能因此受到一些影响，这就是我们进行这项研究的原因。”

调查人员也想知道本地年轻人在那段期间的压力、孤独感、

我们相信，如果能够提高年轻一代的跨代沟通技巧，这将有助于改善家庭功能。

——谈维新助理教授

复原力以及社会支持，是否与家庭功能与跨代沟通有关系。

结果显示，同没能与家人有效跨代沟通的年轻人相比，能够与家人良好沟通的年轻人的家庭关系更亲密，在解决冲突时更灵活。

谈维新说：“我们相信，如果能够提高年轻一代的跨代沟通技巧，这将有助于改善家庭功能。”

国立大学医学组织思维科学中心将于3月11日在滨海艺术中心呈献音乐剧《不败的心智》（An Undefeated Mind）。这部音乐剧讲述失智症患者与看护者的故事，强调家庭中跨代沟通和社会支持的重要性。



国立大学医学组织思维科学中心即将呈献的音乐剧《不败的心智》，演员年龄介于8岁至72岁。音乐剧讲述失智症患者与看护者的故事，也强调家庭中跨代沟通和社会支持的重要性。（国大医学组织提供）