

国大调查：与志愿者多沟通接触 抑郁症者生活质量半年内改善

本地研究发现，培训志愿者，让他们与有抑郁或焦虑症状的年长者接触，能在六个月内大幅改善患者的生活质量。

这项由新加坡国立大学李陈爱礼护理学中心助理教授雪法莉博士（Shefaly Shorey）领导的研究调查，收录在《有尊严地变老》新书。调查在2019年9月至2020年3月期间，对21名患有亚综合征抑郁症或焦虑症者展开调查，并通过受过培训的非专业志愿者帮助他们。

雪法莉说：“亚综合征抑郁症和焦虑症病人指的是没有患上临床抑郁症或焦虑症，但出现这些疾病症状的人，本地亚综合征抑郁症发病率为13.4%。这些病症可能导致病患生活质量和认知功能下降，心

血管疾病和死亡风险则增加，因此有必要去检测和帮助他们。”

然而，帮助这些年长者时通常会面对挑战，例如人们把心理健康视为禁忌话题而延迟求助，本地也缺乏专业精神科医生，每10万人口中仅2.6人。

这项研究就评估接受过半天培训的双语志愿者是否能有效帮助这些年长者。

参与研究的年长者会接受七次，每次90分钟的疗程，包括30分钟的正念练习以及60分钟的焦点解决短期疗法（Solution Focused Brief Therapy）。志愿者会使用简单的语言并分发讲义，帮助参与者更好地理解内容

研究发现，在完成疗程后

的三个月，参与的年长者抑郁和焦虑水平，以及他们的生活质量没有明显的变化，但在六个月后，他们的生活质量则会明显提高。参与者体内应对压力的皮质醇也会大幅增加，归纳入没参与疗程对照组的年长者，他们的生物标志物水平则无明显差异。

除了身体的变化，参与疗程年长者的情绪也会得到改善，他们表示更能控制情绪，有更积极和正面的人生观，也会扩大自己的社交圈子。

雪法莉指出，研究早前受到冠病疫情影响而必须缩小规模，研究人员有意在疫情缓和后增加参与疗程的人数，并通过线上进行疗程，让更多人受惠。