

国大医学院研究：线上陪伴能改善青年抑郁或焦虑症状

由新加坡国立大学杨潞龄医学院的数码医学研究所（WisDM），和数码同伴支持平台德馨社会企业（Acceset）共同开展的一项研究显示，通过线上的陪伴与交流，青年的心理健康有所改善，自报的抑郁和焦虑症状有所减少。

研究团队提出，成年初显期（emerging adulthood）是指人在19岁至25岁，逐渐成人的年龄阶段。在这个成长阶段，心理健康问题发生的可能性会增高，尤其是抑郁和焦虑症状。

在目前的研究文献中，线上陪伴是一种已经证明对处于成年初显期者心理健康有积极影响的心理健康干预法。

这项研究共招募了130名高等院校学生，分成两组——30名帮助伙伴（befrienders）和100名求助者（seekers）。在21天里，这些伙伴和寻求帮助者通过Acceset平台进行互动。求助者通过平台提供的辅助流程进行写作，在匿名的情况下分享他们的情感经历，并从两名经过心理咨询师认证的同伴处得

到支持与回应。

在21天的过程中，研究发现无论是求助者还是帮助伙伴，在数码平台的影响下中都受益，成功培养了与心理健康相关的技能。经过21天后，求助者的自我认知程度提高了25%，他们的同理心增加了76%。正念思考，即灵活思维的能力，更有显著的90%提升。并且，在六周的持续追踪时，发现这些数值仍在继续提升。

领导研究这个项目的国大杨潞龄医学院数码医学研究所杨钰

凤博士称：“我们的研究证明，基于网络或在线的积极影响，年轻人的心理健康有所加强。该结果有助于继续深入了解并制定以社群为基础的战略和措施，以满足日益增长的人口心理健康需求。”

研究团队希望未来的研究可以为更多人提供数码和线上的陪伴，可能受益的目标群体众多，例如青少年、老年人、医疗工作者等都是潜在的发展对象，最终的目标是改善所有人的心理健康与整体状态。