

Source: Lianhe, Zaobao, Page 8
Date: 23 May 2022

本地调查：约三分一精神疾病在青少年期被发现

王熾婷 邓薪莹 报道
gladysyt@sph.com.sg
auroratang@sph.com.sg

本地调查发现，青少年普遍面对的三大社会健康问题涉及社交媒体、抑郁与焦虑症，以及同侪压力。

国大医学组织思维科学中心主任黄志明副教授上周五在今年首场淡马锡店屋对话会上说，约三分之一的精神疾病在青少年时期首次被发现，说明青少年在这段期间经历着多重生理与心理上的改变。

再加上数码化的普及改变了青少年与他人的互动方式，而许多青少年也缺乏基本的人际沟通技能，因此科技改变可能加剧了他们的挣扎。

由黄志明领导的新加坡青少年流行病学与情绪承受力研究从2020年持续至今年3月，主要探讨

青少年的精神疾病发病率和情绪承受力，协助相关机构为这个群体制定更好的防治方案。

这个研究项目访问了3336名11岁至18岁的年轻人，结果发现，焦虑和抑郁症状出现的高峰期在14岁至16岁之间，意味着这个年龄段须要更密切的关注，有关服务也可以更具针对性、更好地接触他们。

这次的对话会由淡马锡基金会主办，与竹脚妇幼医院和青年心理支援组织Campus PSY合作，以线上线下模式进行，吸引超过600人参与，包括私人、公共，和社区领域等代表。

对话会主要探讨数码科技对青年心理健康的利与弊，并且寻找方式增强给边缘社区的支持。

人力部长兼贸工部第二部长陈诗龙医生应邀到场致辞时说，这个史无前例的时代造成了全球

青年心理健康挑战的激增。

陈诗龙：政府设跨部门小组 制定建议强化人们心理健康

据全国青年理事会去年的数据，超过四成的青年在疫情暴发前没有受心理健康问题所困，但却在疫情时通报精神状况恶化；每五名青年当中，就有一人通报差或很差的心理健康状态。陈诗龙坦言，这个现象的确让人忧心。

他指出，政府已设立跨部门工作小组，旨在分析本地的心理健康情况，并且制定建议，通过各种方式强化人们的心理健康生态系统。人力部也参与了工作小组的讨论，主要探讨当局能如何与雇主合作且提供更多相关资源。“我们了解许多雇主其实很想在 workplaces 内更好地管理心理健康问题，包括在聘请或安排有

心理健康需求的员工到某个岗位上的种种考虑，因此当局也会探讨在这方面投入更多资源。”

教育部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲昨天应邀参加这场对话会时，也强调全国为了改善不同年龄民众的心理健康，所作出的努力。

除了从社会角度出发，家长对于青年心理健康的责任也非常重要。孙雪玲说：“有些家长可能担心孩子在接受心理治疗后，会被别人用异样眼光看待，因此不愿及时带孩子寻求治疗，但这样做不利于青年的心理健康发展。”

主办单位也通过对话会推出三项行动呼吁项目，鼓励青年着手管理自己和朋友的心理与情绪健康，报名网址是 philanthropyxchange.sg/tsc/others/tsc4cta。