民眾憂鬱程度與就醫習慣之相關性調查報告

—以大台北地區、大台中地區、花東地區、大高雄地區民眾為例

調查單位：董氏基金會
調查研究：葉雅馨
調查執行協助:戴怡君、鄭成惠、廖郁芬
發表時間:2003年9月23日

調查目的

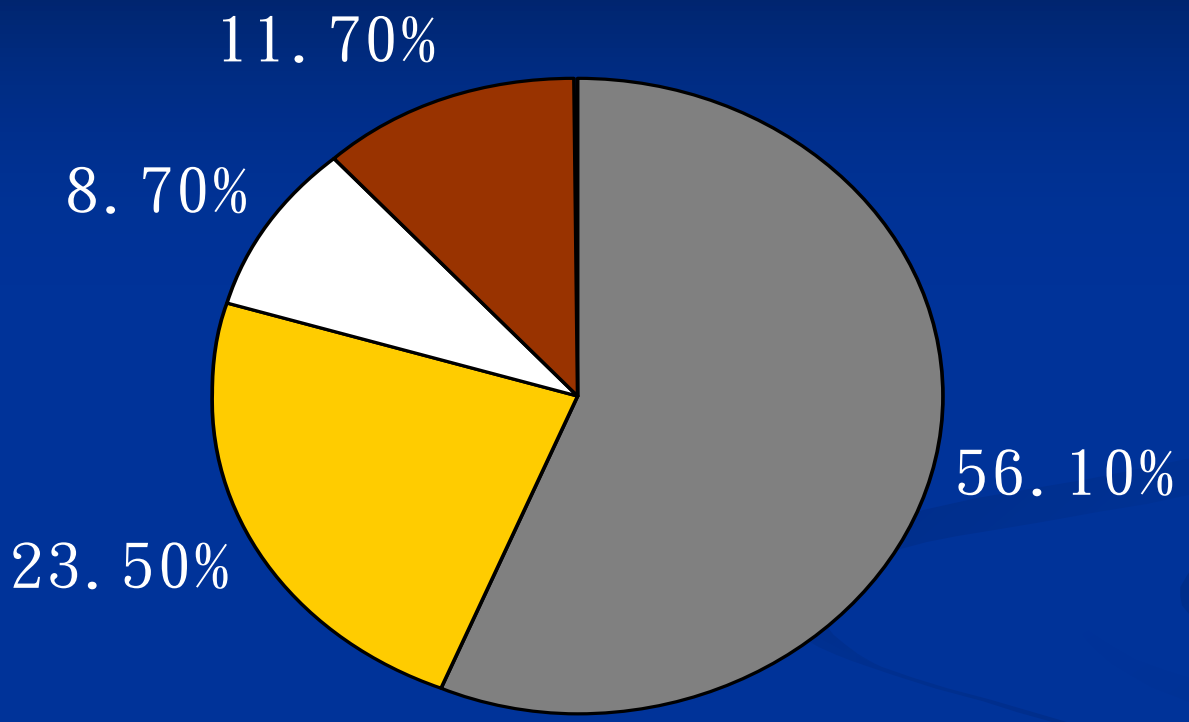
- 民眾憂鬱程度
- 民眾對憂鬱症的認知
- 有心理疾病困擾時，民眾一般使用的醫療體系(專業、常人、民俗)
- 民眾感到憂鬱或壓力大時，尋求那些社會支持，何種有效

調查方式:立意抽樣法

調查時間:2002年11-12月、2003年5-6月

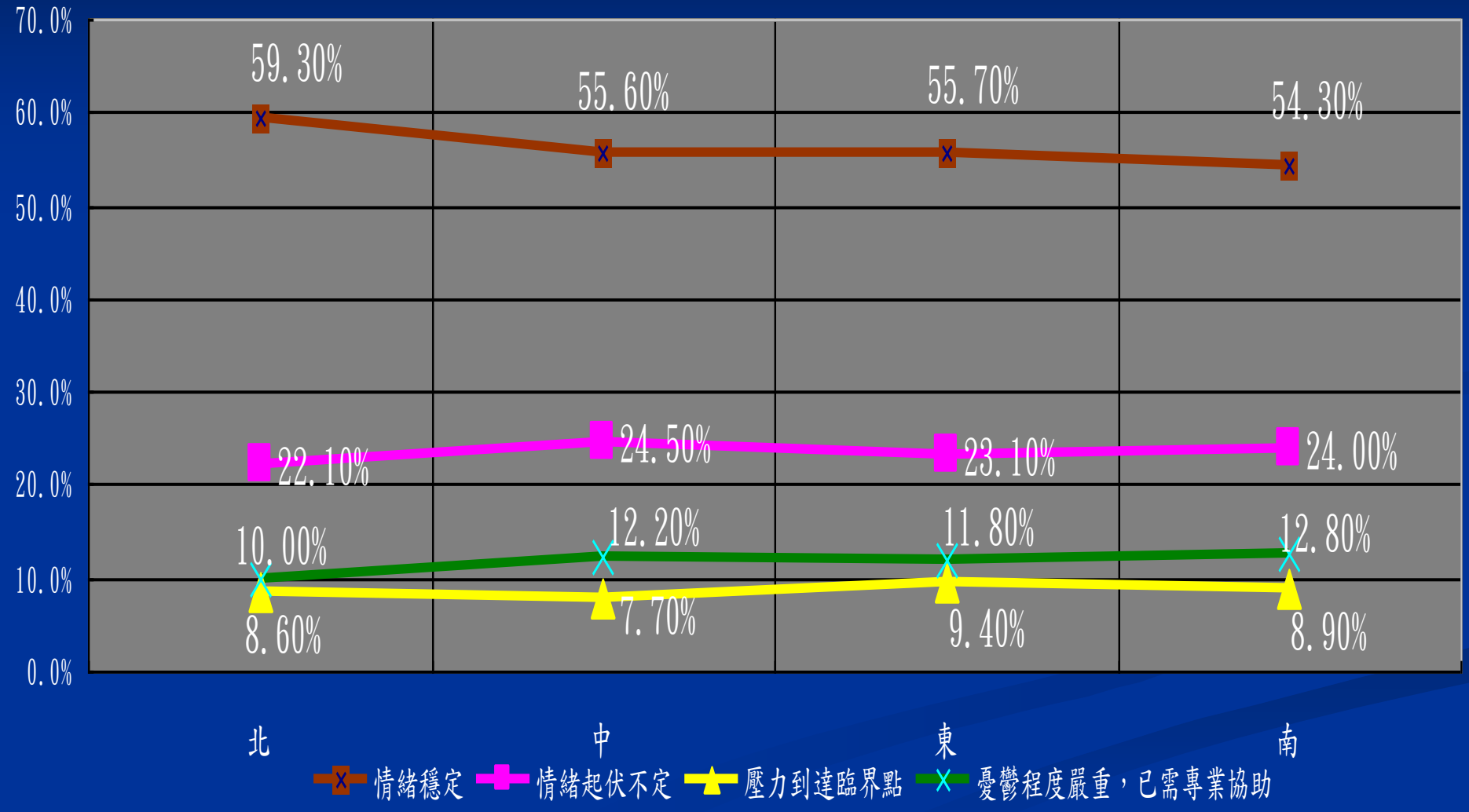
樣本:以大台北地區、大台中地區、花東地區、大高雄地區國小、國中、高中職之學生家長為對象。將同質性的區域合併 抽樣，依人口比例各區採樣，共選取103所進行施測，發出10822份問卷，有效樣本為7888份

民眾憂鬱程度分布

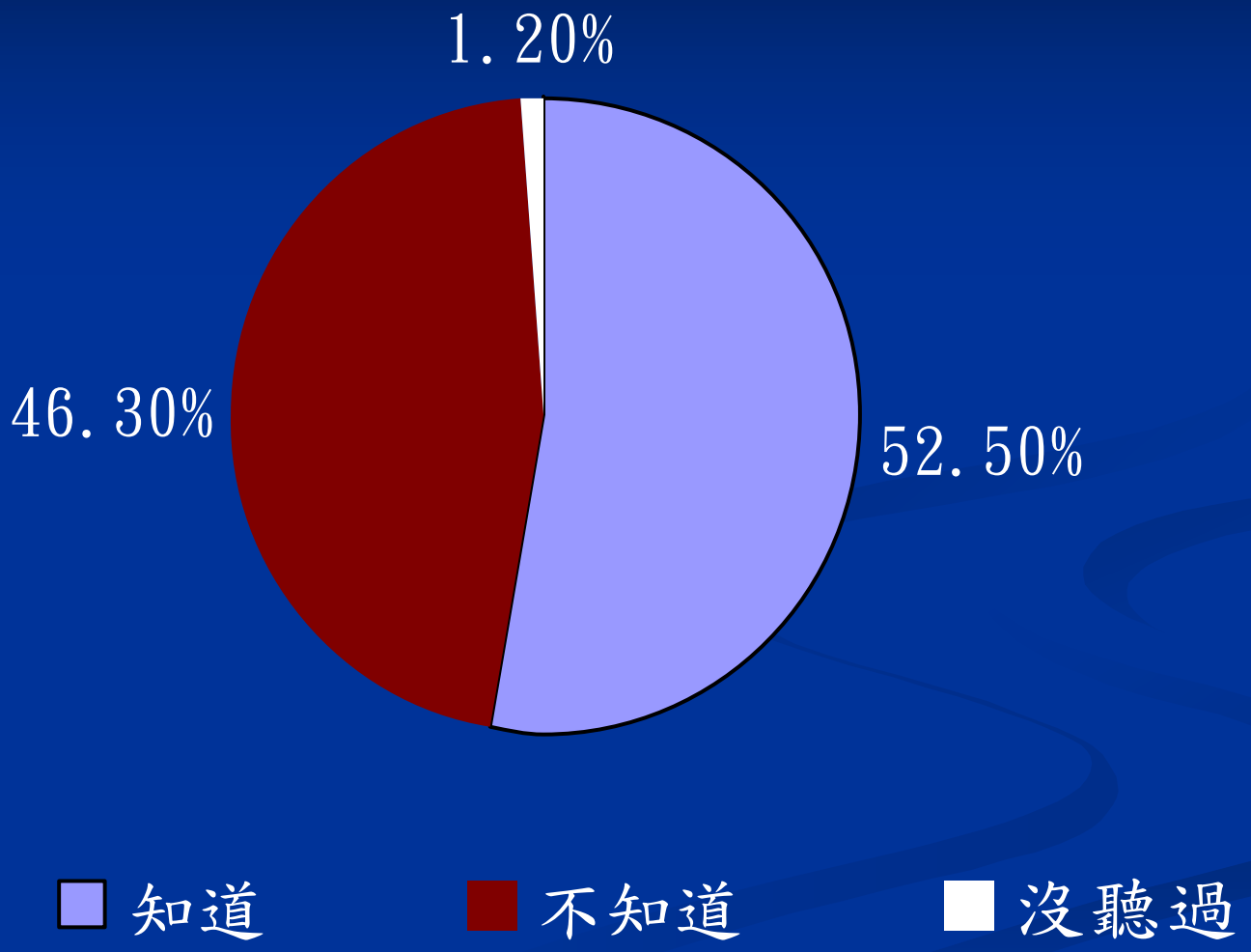


- 情緒穩定
- 情緒起伏不定
- 壓力到達臨界點
- 憂鬱程度嚴重，已需專業協助

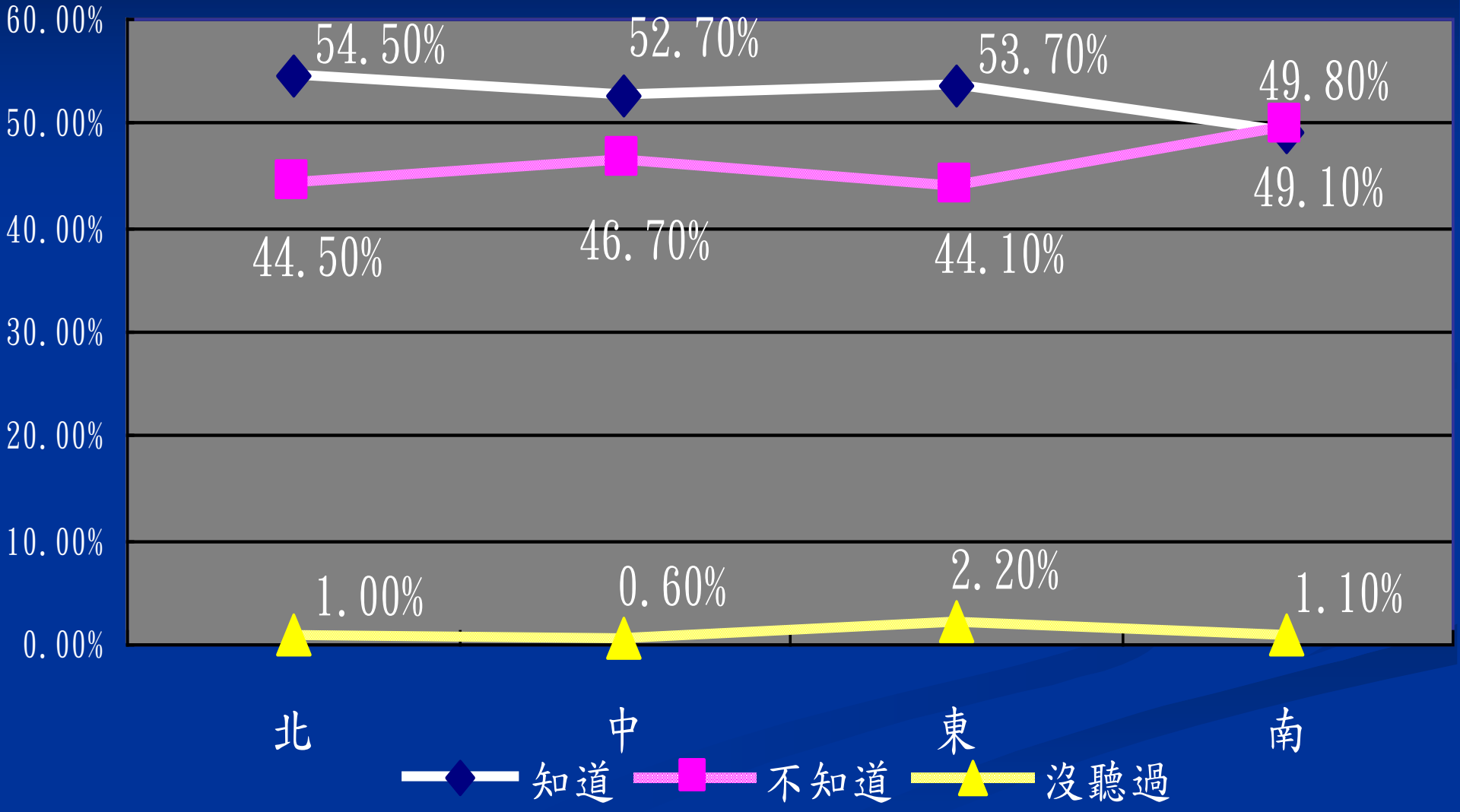
各區民眾憂鬱程度比較


70.0%
60.0%
50.0%
40.0%
30.0%
20.0%
10.0%
0.0%
59.30%
55.60%
55.70%
54.30%
22.10%
24.50%
23.10%
24.00%
10.00%
12.20%
11.80%
12.80%
8.60%
7.70%
9.40%
8.90%
北
中
東
南
情緒穩定
情緒起伏不定
壓力到達臨界點
憂鬱程度嚴重，已需專業協助

受訪民眾能否分辨憂鬱情緒與憂鬱症



各區民眾能否分辨憂鬱情緒與憂鬱症之比較



受訪民眾認為得到憂鬱症的成因

選項 對憂鬱症的描述	同意 (含非常同意)	不同意 (含非常不同意)	不知道
是因壓力挫折等引起	88.8%	5.7%	5.5%
悲觀的人才會得到	70.0%	23.9%	6.1%
受未知力量掌控	18.9%	63.3%	17.8%
是被附身	13.3%	71.6%	15.1%
代表精神不正常	34.3%	54.0%	11.7%

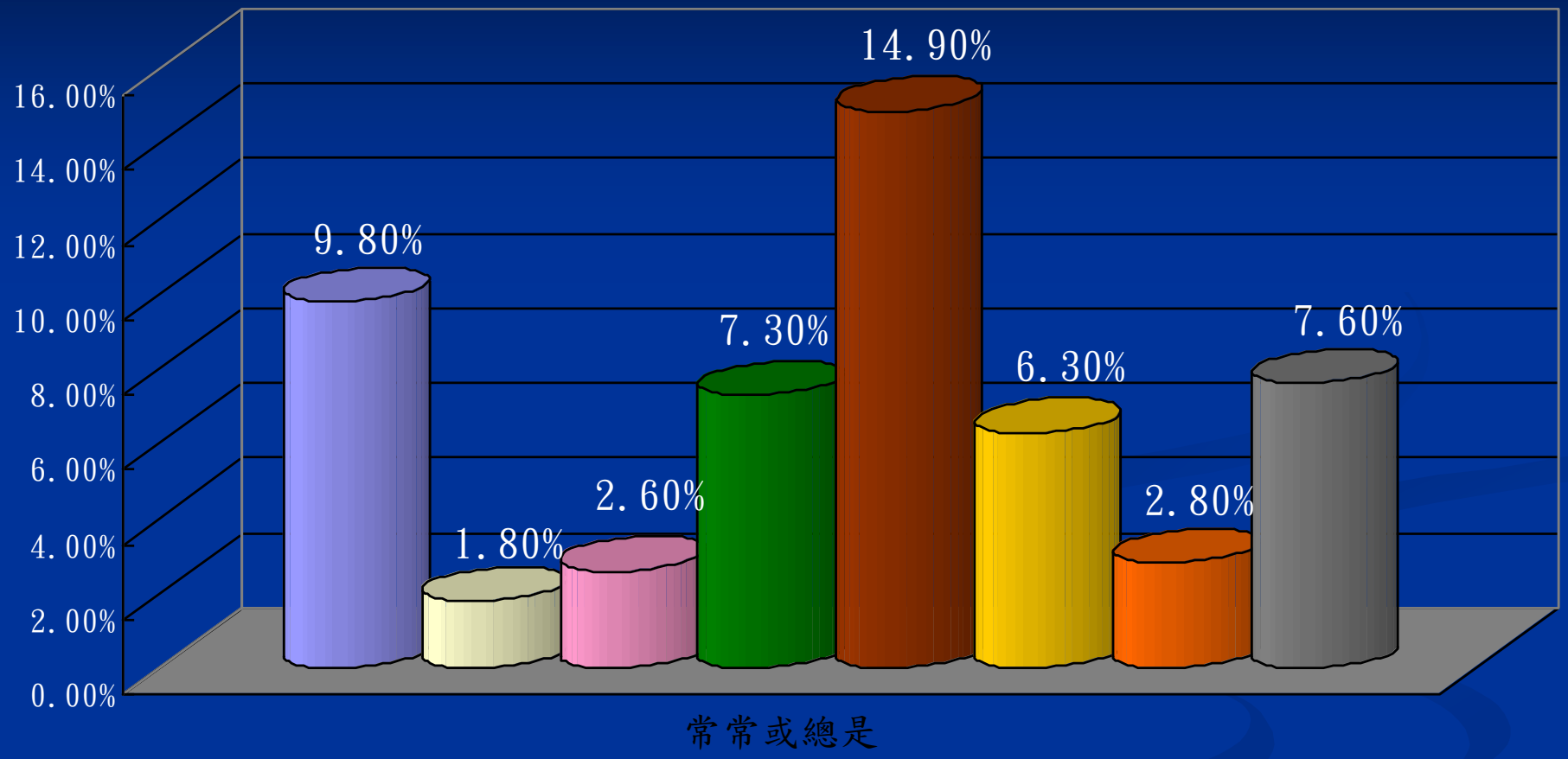
民眾認為的憂鬱症狀包括

選項 對憂鬱症的描述	同意 (含非常同意)	不同意 (含非常不同意)	不知道
身體有不舒服症狀	78.6%	8.7%	12.7%
會失眠或嗜睡	78.5%	7.6%	0.9%
會吃不下或暴食	71.6%	11.9%	16.5%

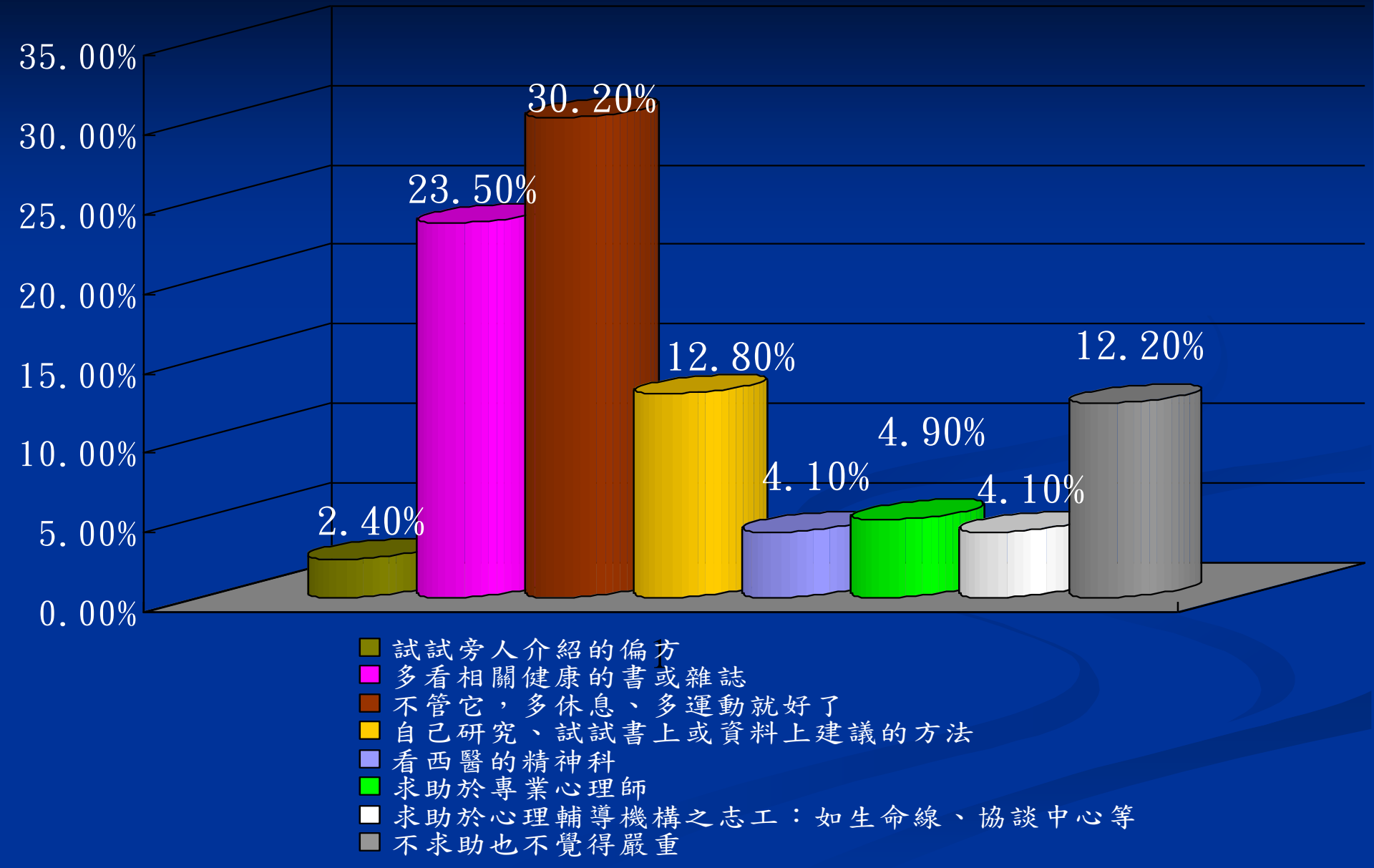
受訪民眾認為憂鬱症的治療

選項 對憂鬱症的治療	同意 (含非常同意)	不同意 (含非常不同意)	不知道
憂鬱症一定會好	68.2%	17.8%	14.0%
不用吃藥會好	31.2%	53.6%	15.2%

受訪民眾若出現憂鬱症狀時通常會採用的方式(之一)



受訪民眾若出現憂鬱症狀時通常會採用的方式(之二)

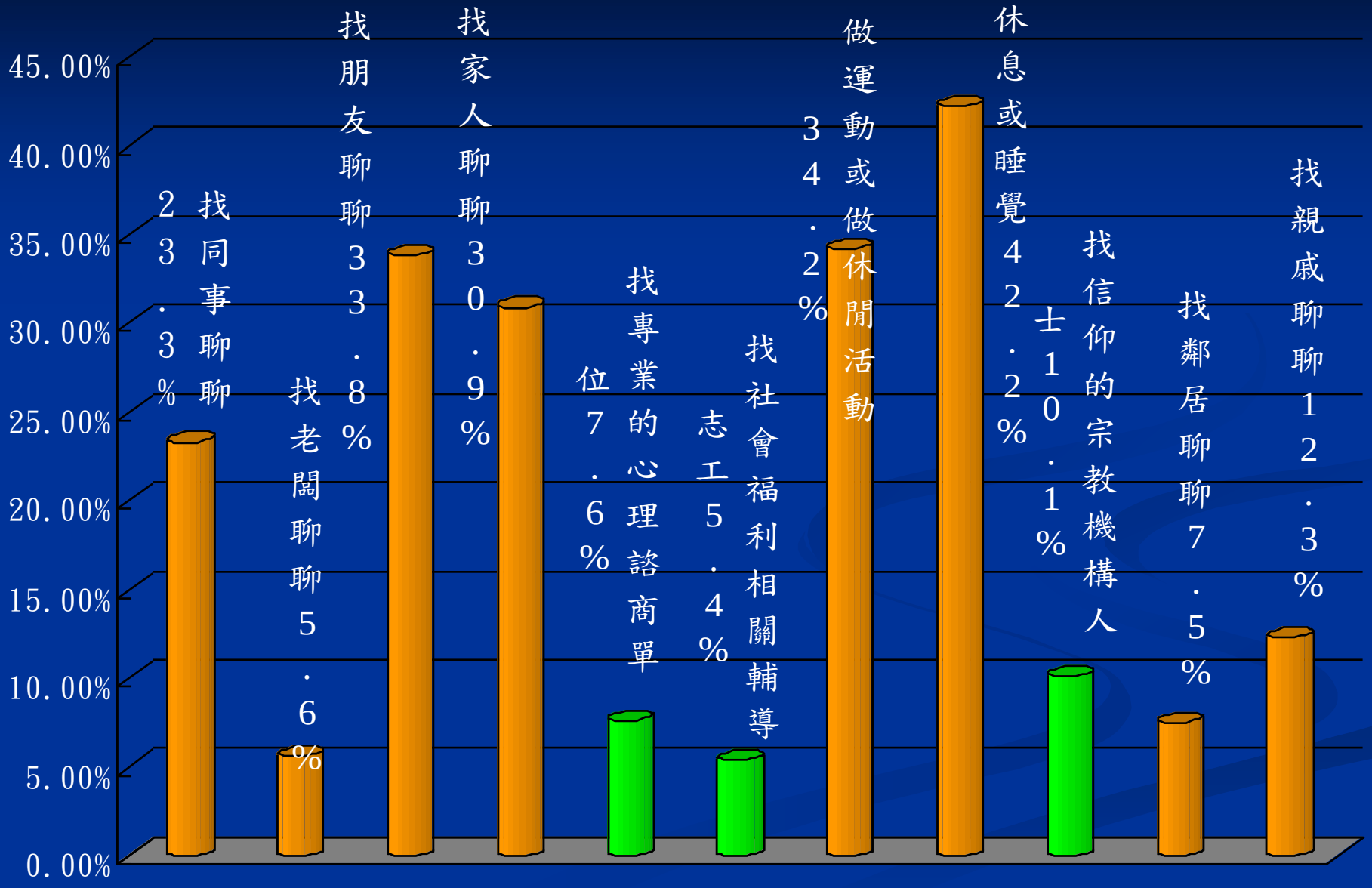


當受訪民眾感到鬱卒、失眠、胸悶、提不起勁做事、生活沒意思，老想到不好的事情、覺得身體病痛不斷**通常或總是**會採用的方式包括

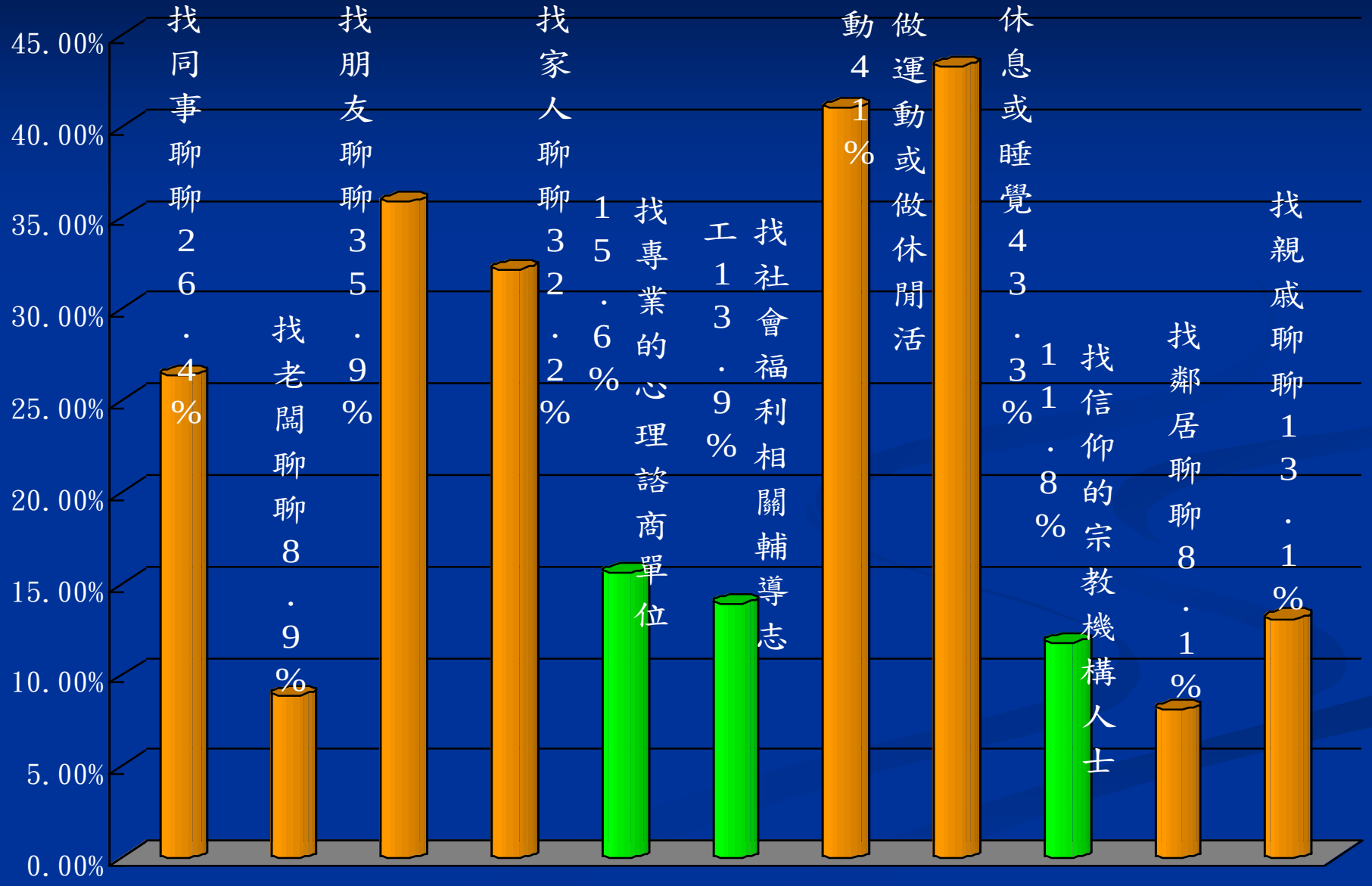
- 不管它、多休息運動者佔30.2%
- 看相關的健康書或雜誌佔23.5%
- 使用放鬆方法佔14.9%

- 看西醫的內科、一般科別佔7.6%
- 看西醫的精神科佔4.1%

受訪民眾通常或總是抒發心情的管道



受訪民眾通常或總是覺得有效的紓解方法



受訪民眾在心情不好、壓力很大、很悶時，通常或總是採用的情緒紓解方式

- 休息或睡覺佔42.2%
- 做運動或休閒活動佔34.2%
- 找朋友聊聊佔33.8%

受訪民眾在心情不好、壓力很大、很悶時，通常或總是覺得有效的情緒紓解方式

- 休息或睡覺佔43.3%
- 做運動或休閒活動佔41%
- 找朋友聊聊佔35.9%

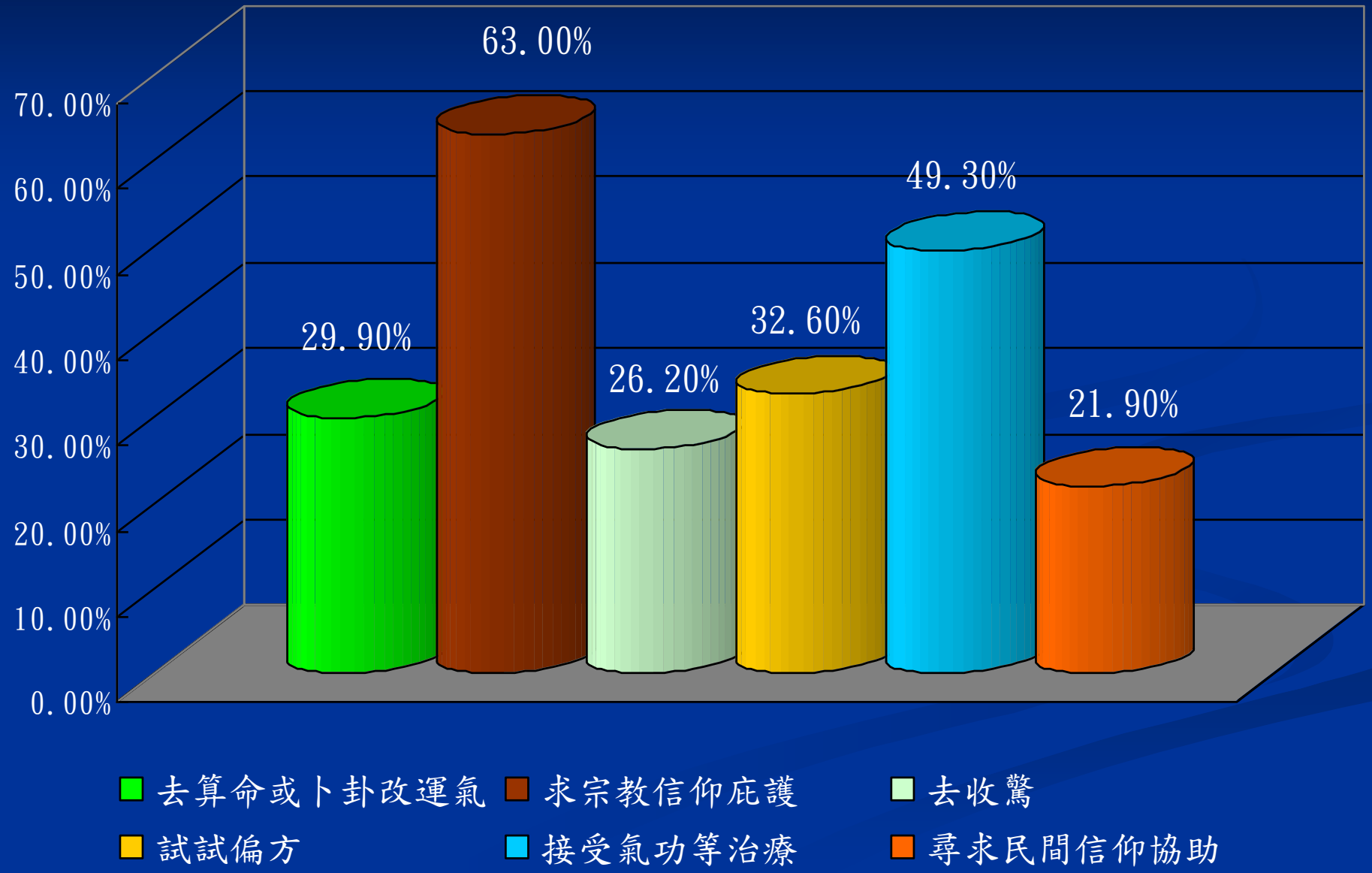
受訪民眾在心情不好、壓力很大、很悶時，通常或總是採用的情緒紓解方式

- 找專業的心理諮詢單位　7.6%
- 找社會福利相關輔導志工　5.4%
- 找信仰的宗教機構人士　10.1%

受訪民眾在心情不好、壓力很大、很悶時，通常或總是覺得有效的情緒紓解方式

- 找專業的心理諮詢單位　15.6%
- 找社會福利相關輔導志工　13.9%
- 找信仰的宗教機構人士　11.8%

受訪民眾出現身心症狀或生病時，除了專業醫師協助外，同時會考慮的方法



- 整體而言，當出現一些身心症狀或生病時，除了請求專業醫師的協助外，女性比男性受訪者，更同意同時採用尋求宗教信仰上的庇護

- 進一步分析，北中東南各區受訪者在感到鬱卒、失眠、胸悶、提不起勁做事、生活沒意思，老想到不好的事情、覺得身體病痛不斷時，尋求紓解管道上趨於一致，前三名均為「不管它，多休息、運動就好了」、「看相關健康的書或雜誌」及「使用放鬆方法」

各區受訪者在在感到鬱卒、失眠、胸悶、提不起勁做事、生活沒意思，老想到不好的事情、覺得身體病痛不斷時，會使用的方法，達到顯著差異的項目：

- 「會去唸經、祈禱等」--花東地區受訪者較其它三區受訪者有較高比例使用此方法。
- 「去收驚、求平安符」及「找中醫治療:如吃中藥、把脈、針灸、拔罐等」---大台中地區受訪者較其它三區受訪者有較高的比例使用此方法。
- 「會去算命、卜卦、看風水，找破解之道」---大台中地區受訪者較大台北地區及大高雄地區受訪者有較高的比例使用此方法。
- 「自己買成藥吃」---花東地區受訪者較大台中地區及大高雄地區受訪者有較高的比例使用此方法。

進一步分析，北中東南各區受訪者在*心情不好、壓力很大、很悶時，*

- 花東地區受訪者較其它三區受訪者有較高比例找鄰居及親戚聊聊。
- 大高雄地區受訪者較其它三區受訪者更不傾向於找專業心理諮商單位及心理輔導機構的志工聊聊。