

全國民眾憂鬱認知與紓壓方式 調查發表

董氏基金會 心理衛生組主任 葉雅馨

指導教授

胡維恆 (台北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師)

邱弘毅 (臺北醫學大學 副校長)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 教授)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 所長)

張本聖 (東吳大學心理學系 副教授)

調查執行：謝秉廷、戴怡君、林明潔

調查目的

以全國的民眾為調查對象，藉以了解：

- 一、民眾憂鬱情緒分布現況
- 二、民眾對憂鬱症的認知程度
- 三、民眾的紓壓方式及運動現況
- 四、民眾紓壓狀況與憂鬱情緒之相關

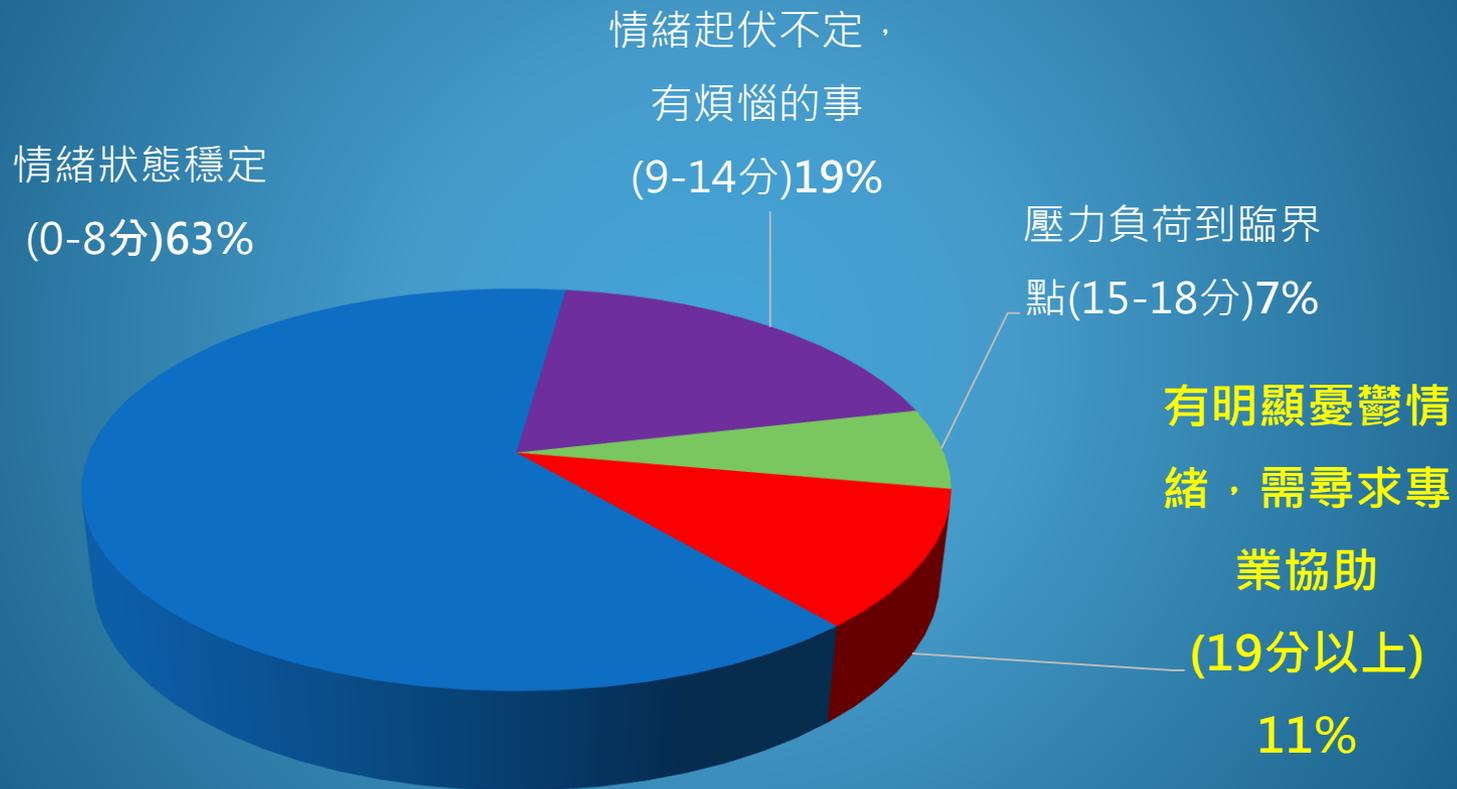
調查時間、方式及樣本

時間：2013年6月

方式：依施測單位所在地不同，在全國抽取40所學校、26所社區大學與29個鄰里辦公室。

樣本：共發出5,880份問卷，回收有效問卷為4,018份。

2013年全國民眾憂鬱程度



施測工具：台灣人憂鬱症量表 樣本數：4,018

*2003年調查，需尋求專業協助者為11.7%

憂鬱的族群-1

變項	選項	憂鬱程度			
		情緒穩定	情緒起伏不定	壓力負荷到臨界點	有明顯憂鬱情緒需求助專業協助
性別*	男性	70.3%	16.5%	5.6%	7.6%
	女性	60.4%	20.3%	6.9%	12.4%
年齡*	未滿21歲	48.0%	30.7%	8.0%	13.3%
	21~30歲	44.5%	22.8%	11.1%	21.6%
	31~40歲	62.0%	20.6%	6.6%	10.8%
	41~50歲	65.6%	17.5%	6.6%	10.3%
	51~60歲	67.7%	17.7%	4.2%	10.4%
	61~70歲	66.4%	22.1%	4.8%	6.7%
	71歲以上	47.8%	26.1%	0.0%	26.1%

憂鬱的族群-2

變項	選項	憂鬱程度			
		情緒穩定	情緒起伏不定	壓力負荷到臨界點	有明顯憂鬱情緒需求助專業協助
婚姻狀況*	已婚	65.6%	18.5%	6.1%	9.8%
	未婚	53.2%	21.8%	10.0%	15.0%
	已離婚	53.3%	24.1%	5.7%	16.9%
	喪偶	48.0%	22.6%	10.7%	18.7%
	分居中	47.4%	15.8%	0.0%	36.8%
	其他	66.7%	11.1%	11.1%	11.1%
個人月收入*	無收入	58.0%	20.8%	5.9%	15.3%
	30,000元以下	61.0%	19.2%	7.7%	12.1%
	30,001元~50,000元	63.6%	19.8%	6.4%	10.2%
	50,001元~80,000元	68.7%	18.0%	6.1%	7.2%
	80,001元~100,000元	78.8%	11.1%	3.0%	7.1%
	100,001元以上	70.2%	17.8%	6.0%	6.0%

憂鬱情緒持續時間

- 10.3%的民眾自己「總是經常」感到憂鬱，其中有明顯憂鬱情緒，需求助專業者的比例為51.2%。

憂鬱程度 憂鬱情緒 持續時間	情緒 穩定	情緒起 伏不定	壓力負荷 到臨界點	有明顯憂鬱 情緒需求助 專業協助
不到兩周	64.4%	19.4%	6.3%	9.9%
兩周及兩周以上	16.9%	11.2%	13.5%	58.4%

憂鬱的原因

- 原因：
 - 「工作方面」， 21.2%
 - 「經濟問題」， 17.3%
 - 「家庭互動」， 17.1%
 - 「對未來的不確定」， 13.5%
 - 「身體不適」， 12.0%
 - 「人際問題(非家人)」， 9.5%
- 得知憂鬱症的管道：
 - 「電視」， 26.5%
 - 「報章雜誌」， 22.6%
 - 「書籍」， 18.0%

覺得旁人有憂鬱症？

- 64.4%民眾表示不知道或不清楚憂鬱與憂鬱症的不同。(1999年為69.6%、2003年為65%)
- 31.8%表示身邊「有罹患憂鬱症的親友」。
- 如何得知對方是否為憂鬱症時：
 - 1.對方「充滿負面想法」，16.4%。
 - 2.對方「有自傷/自殺意念或行為」，12.9%。
 - 3.對方「不願與人接觸」，12.6%。

紓壓方式男女有別

紓壓方式	男 性	女 性
1	看電視或看電影 (31.6%)	打掃、整理、做家事 (36.0%) 5
2	休息或睡覺 (27.3%)	看電視或看電影 (33.7%) 4
3	去運動 (25.3%) 1	面對面與人談談(31.4%) 2
4	上網(25%)	休息或睡覺 (30.2%)
5	觀看體育賽事(23.1%) 3	用手機/電話等語音方式與人談談 (27.4%)
6	打掃、整理、做家事 (19.3%) 5	上網(24.1%)
7	面對面與人談談(17.0%) 4	閱讀(21.9%) 3
8	閱讀(15.8%) 2	運動(19.1%) 1

紓壓方式與憂鬱程度

- 若總是選擇以「抽菸喝酒」、「大吃大喝」、「不管他」、「沒有方法紓解」為紓壓方式者，其有明顯憂鬱情緒需求助專業或醫療的比例明顯高於選擇其他紓壓方式者，且達顯著。
- 若總是選擇以「去運動」、「參與社團」、「去藝文活動」、「觀看體育賽事」為紓壓方式者，其有明顯憂鬱情緒需求助專業或醫療的比例低於選擇其他紓壓方式者，且達顯著。

個人運動狀況

變項	選項	百分比
近半年運動情形 N=4018	無定時定期運動，也不打算運動	4.6
	沒有定時定期的運動，考慮要運動,但仍沒運動	22.6
	偶爾會運動但不定時定期	49.4
	開始有積極且定時定期的運動	7.2
	定時定期運動半年以上，已有運動習慣	13.1
	本來有運動習慣，但目前因事而中斷	3.1
運動時流汗的狀況 N=4018	很輕鬆，不會流汗	5.5
	有流一些汗	53.9
	有流很多汗	35.4
	未運動	5.2
運動時呼吸的狀況 N=4018	很輕鬆,不會喘	16.2
	有點喘	69.0
	非常喘	10.0
	未運動	4.8

20.3%

運動與憂鬱

變項	選項	憂鬱程度			
		情緒穩定	情緒起伏不定	壓力負荷到臨界點	有明顯憂鬱情緒需求助專業或醫療
近半年運動情形*	無定時定期運動,也不打算運動	58.4%	19.5%	4.3%	17.8%
	無定時定期的運動,考慮要,但仍沒運動	55.1%	21.5%	8.5%	14.9%
	偶爾會運動但不定時定期	65.4%	18.7%	6.2%	9.7%
	開始有積極且定時定期的運動	62.8%	21.2%	5.9%	10.1%
	定時定期運動半年以上,已有運動習慣	72.9%	16.1%	4.6%	6.4%
	本來有運動習慣,但目前因事而中斷	56.4%	19.0%	10.3%	14.3%
運動時流汗狀況*	很輕鬆,不會流汗	56.1%	21.2%	11.8%	10.9%
	有流一些汗	62.8%	20.6%	5.9%	10.7%
	有流很多汗	66.1%	17.1%	6.9%	9.9%
	未運動	56.5%	16.9%	4.4%	22.2%
運動時呼吸狀況*	很輕鬆,不會喘	75.0%	13.5%	5.4%	6.1%
	有點喘	63.4%	20.1%	6.5%	10.0%
	非常喘	47.0%	22.9%	9.2%	20.9%
	未運動	56.0%	18.3%	4.2%	21.5%

結論與建議

- 正確的認知，憂鬱≠憂鬱症
- 妥善運用資源，時時檢測情緒
 - 1.華文心理健康網線上篩檢
 - 2.DS憂鬱情緒檢測APP
- 親友的察覺
- 選擇一項自己的紓壓方法，適當紓壓
- 運動紓壓不憂心