

六都民眾之心理健康需求、 認知及憂鬱情緒現況 調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：胡維恆 (臺北市立聯合醫院松療院區 顧問醫師)

邱弘毅 (臺北醫學大學公共衛生學系 教授)

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 所長兼教授)

劉嘉逸 (林口長庚醫院 精神科醫師)

調查分析執行：戴怡君、林明潔

調查目的

了解18歲以上的民眾：

- 一.憂鬱情緒分佈現況
- 二.對心理健康認知及心理健康資源的認識
- 三.心理健康需求現況

調查時間、方式及樣本

時間：2017年7~8月

方式及樣本：在臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市及高雄市，隨機抽取國高中職、區公所、衛生所、鄰里辦公室、企業單位，及隨機抽訪行人，共回收有效問卷為2,244份。

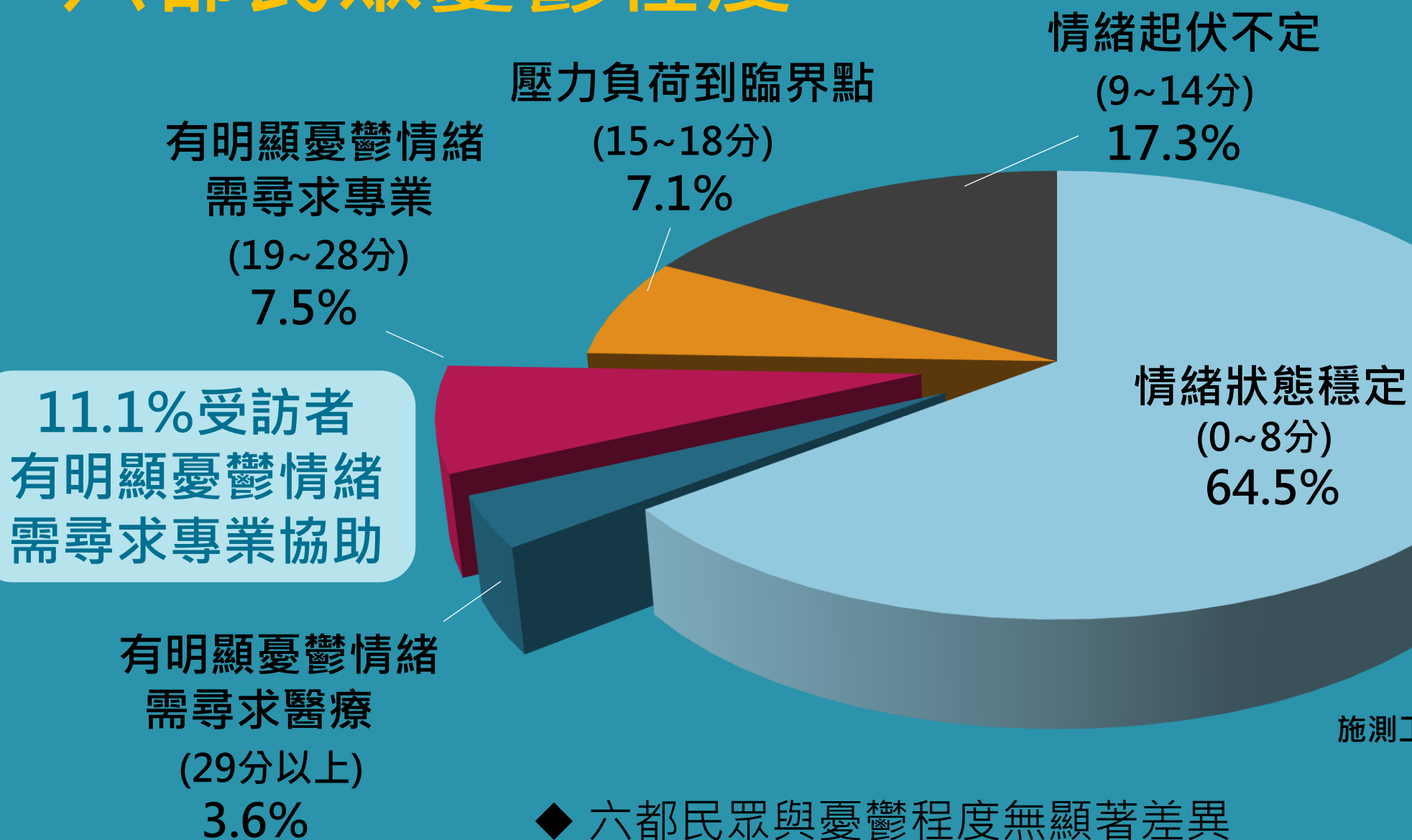
基本資料

類別	比例最多	其次	
性別	女性(66.3%)	男生(33.7%)	
年齡	41~50歲(34.3%)	31~40歲(19.9%)	51~60歲(15.6%)
居住地	新北市(25.5%)	臺中市(17.8%)	桃園市(16.1%)

◆身邊「有」罹患精神疾病的親友者，佔23.0%。

將近每四人就有一人身邊有罹患精神疾病的親友。

六都民眾憂鬱程度



施測工具：台灣人憂鬱症量表

◆ 六都民眾與憂鬱程度無顯著差異

身旁親友中有罹患精神疾病者的憂鬱程度

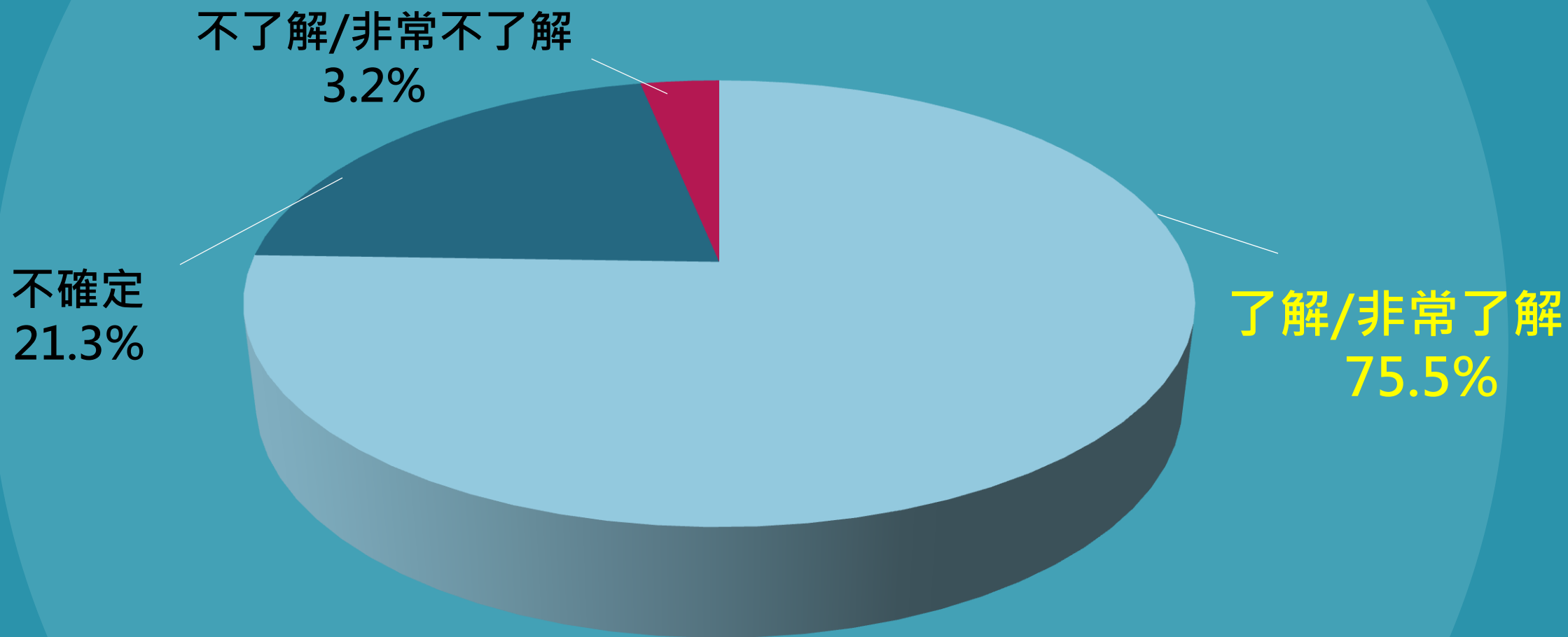
身邊「有」罹患精神疾病的親友者「有明顯憂鬱情緒需求助專業協助」的比例明顯高於「沒有」者，達17.4%。

變項	選項	情緒狀態 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
身邊是否有 罹患精神疾 病的親友*	有	52.8%	20.9%	8.9%	17.4%
	沒有	71.3%	15.2%	6.2%	7.3%
	不知道	56.4%	19.5%	7.5%	16.6%

P<0.05，代表其身邊是否有罹患精神疾病親友與憂鬱程度顯著關係。

對心理健康認知-1

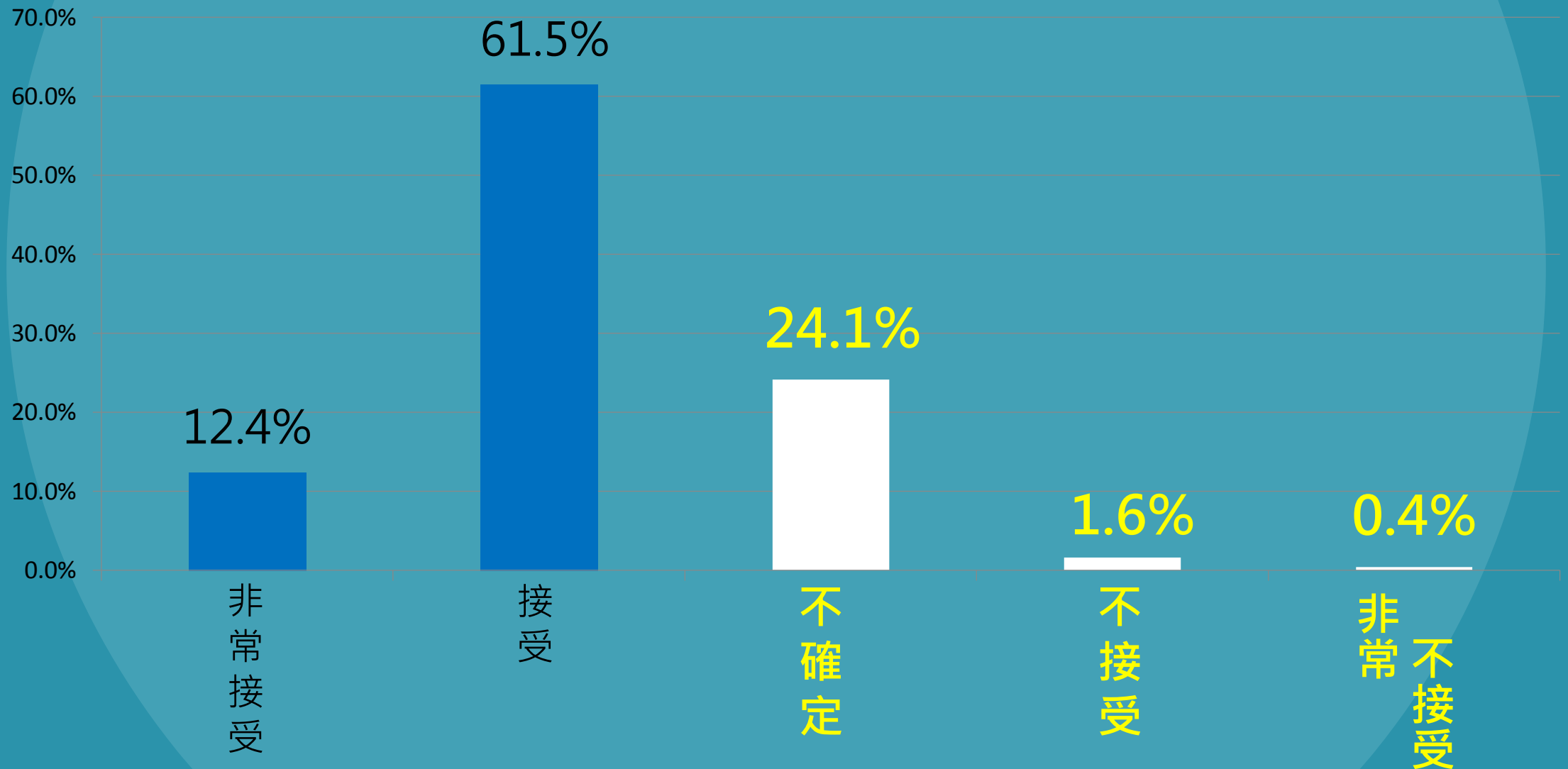
民眾對心理健康的了解狀況



- ◆ 九成六受訪者覺得心理健康「重要/非常重要」。
- ◆ 92.8%受訪者認為「心理健康」和「身體健康」一樣重要。

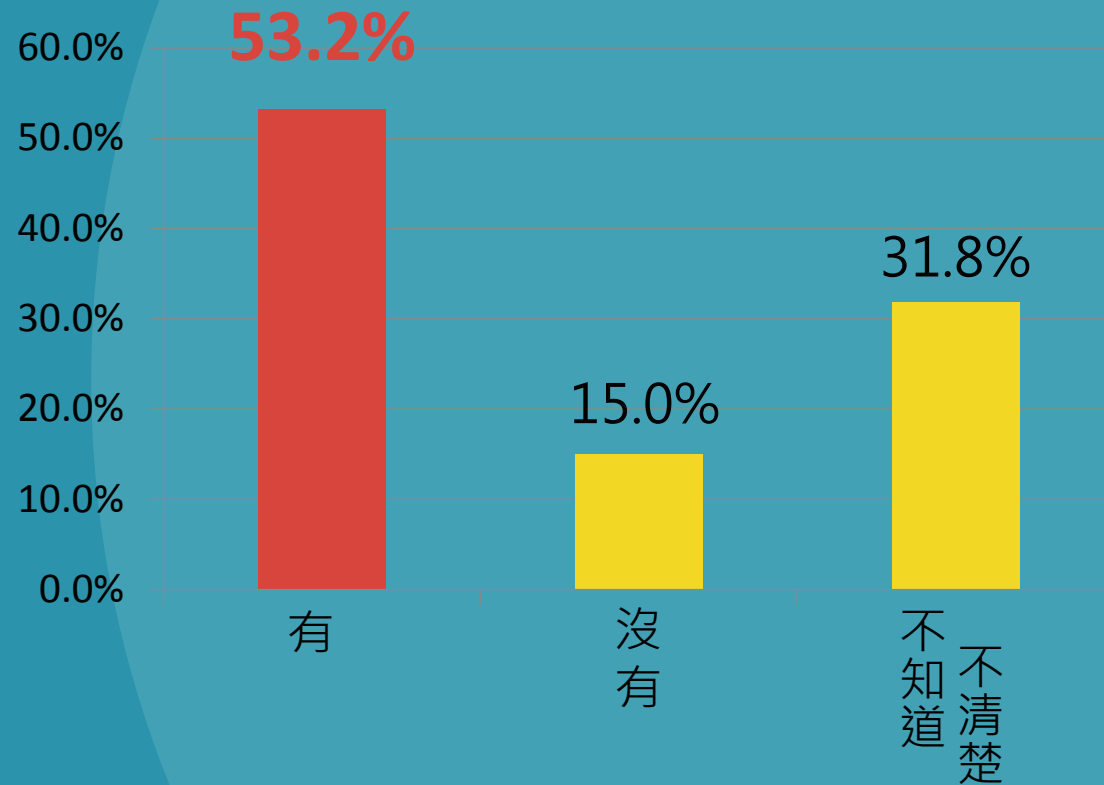
親友中有心理或精神疾病者的接受程度

當親友有心理或精神疾病 73.9%接受，但仍有26.1%受訪者「不確定」或「不接受」

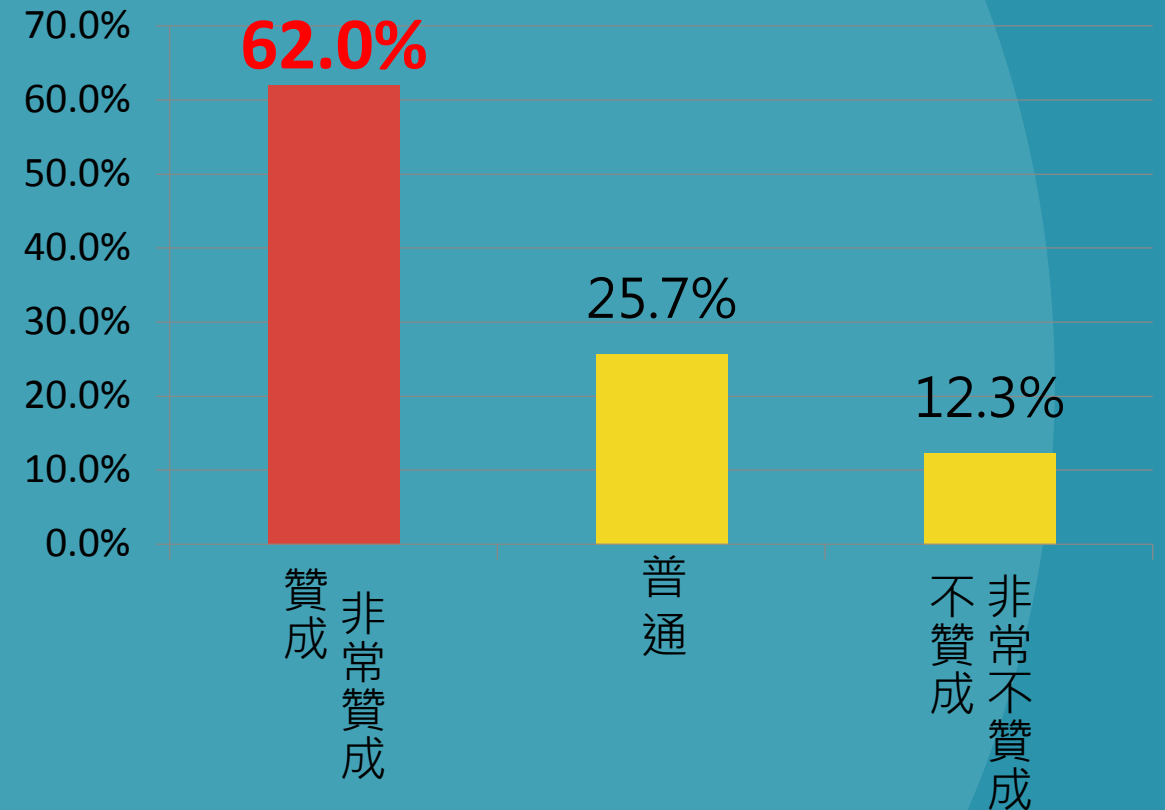


對心理健康認知-2

在台灣,心理或精神疾病有被汙名化



贊成將心理或精神疾病去汙名化



◆89%受訪者知道「心理及口腔健康司」由「衛生福利部」指導/管轄。

◆79.9%受訪者「不認同」犯罪者有精神疾病為由逃避死刑。

部會推廣心理健康業務之滿意度

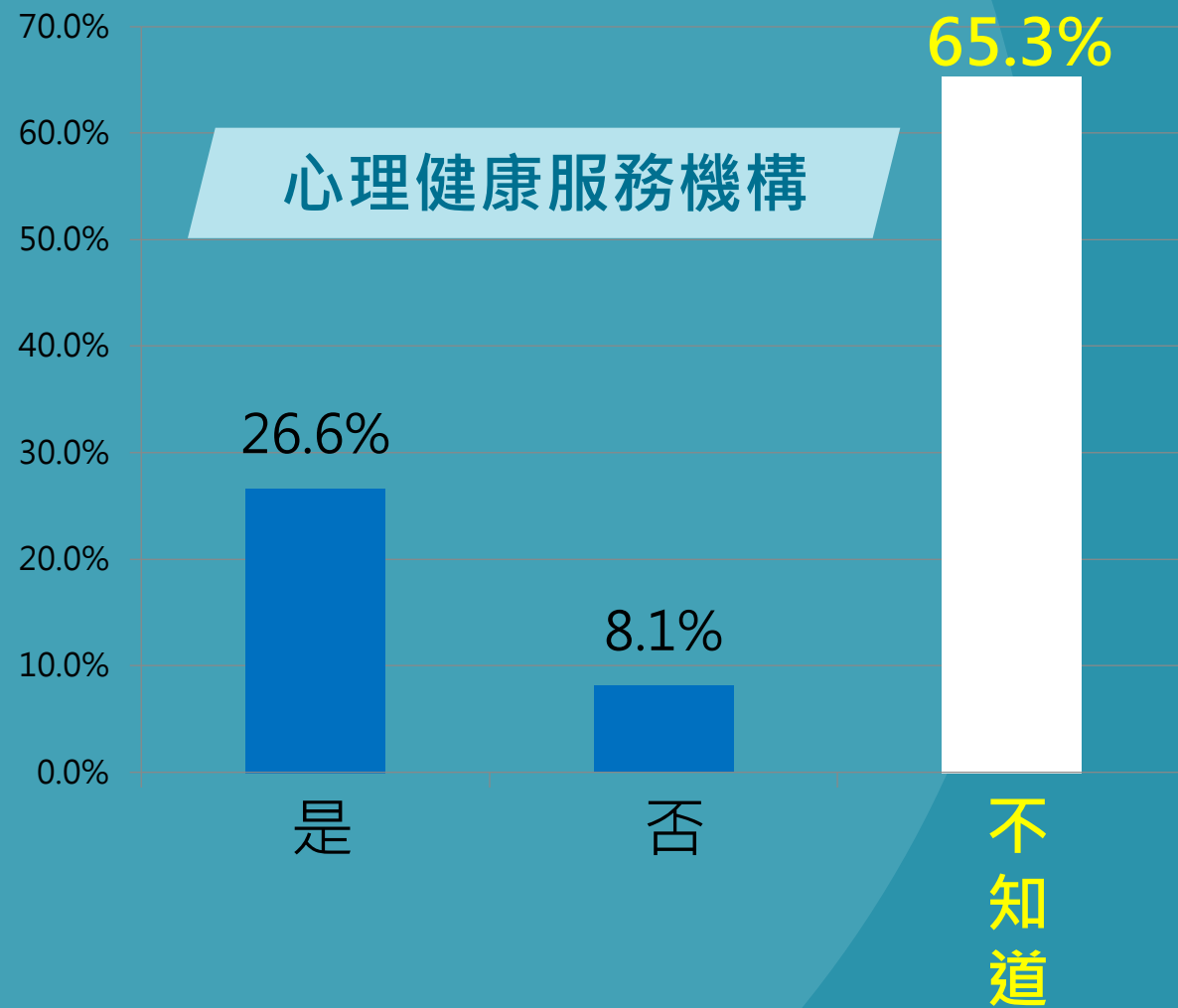
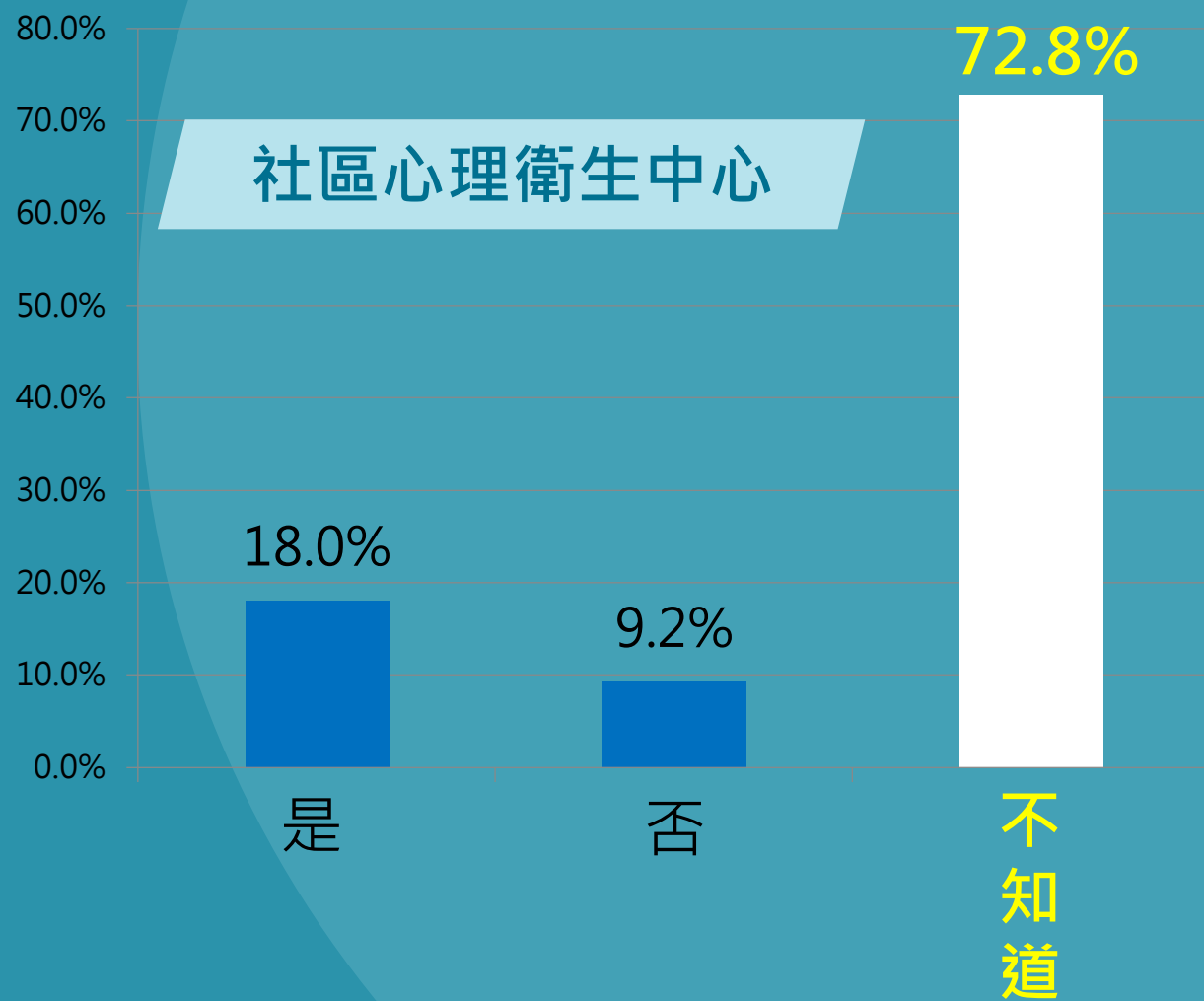
近五成受訪者(49.5%)對其心理健康業務推廣滿意度「低於60分」。

變項	百分比
30分以下	10.9%
31~50分	12.2%
51~60分	26.4%
61~70分	27.2%
71~80分	14.7%
81~90分	6.4%
91分以上	2.2%

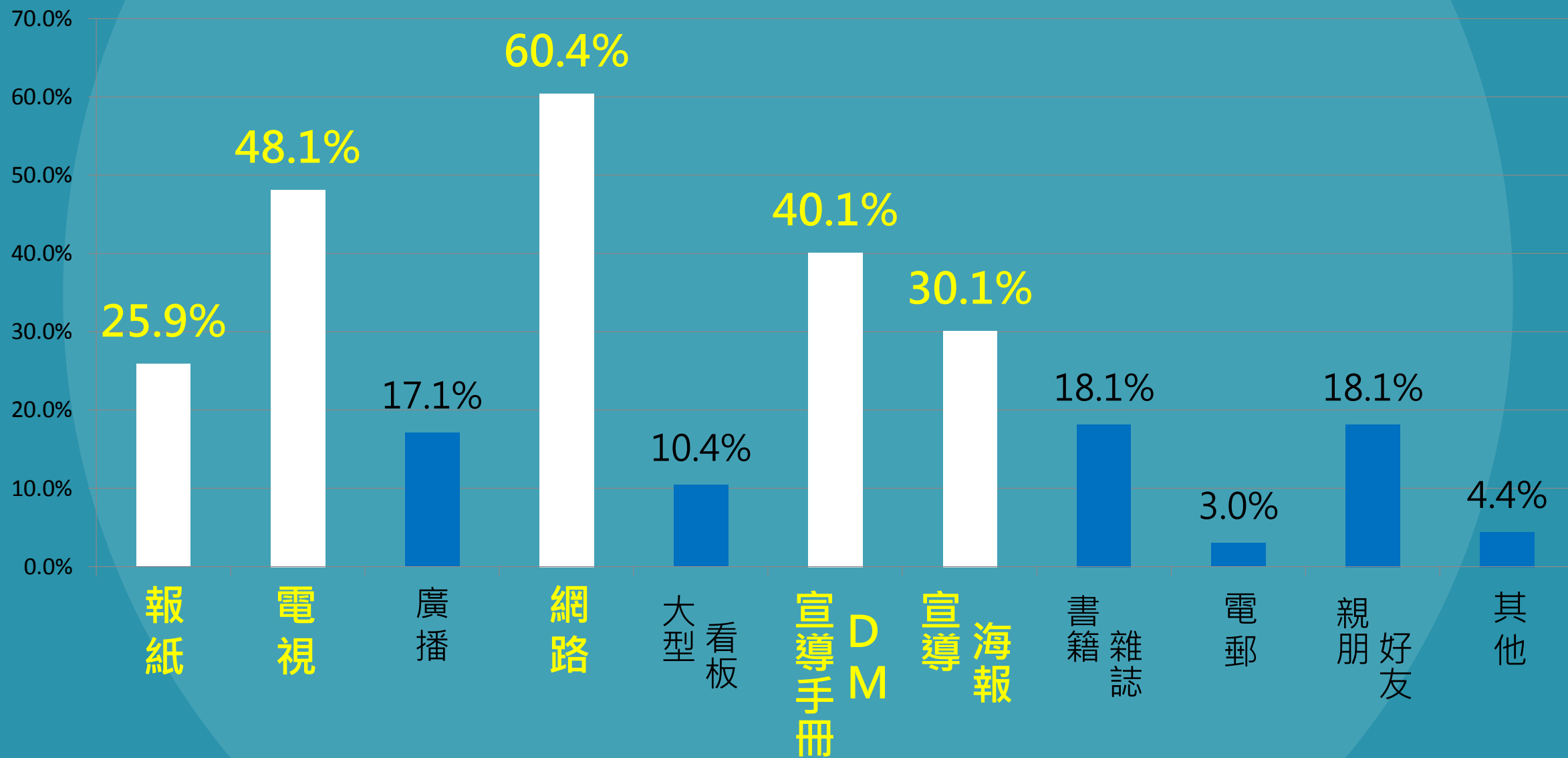


對社區心理衛生中心/心理健康服務機構的認識

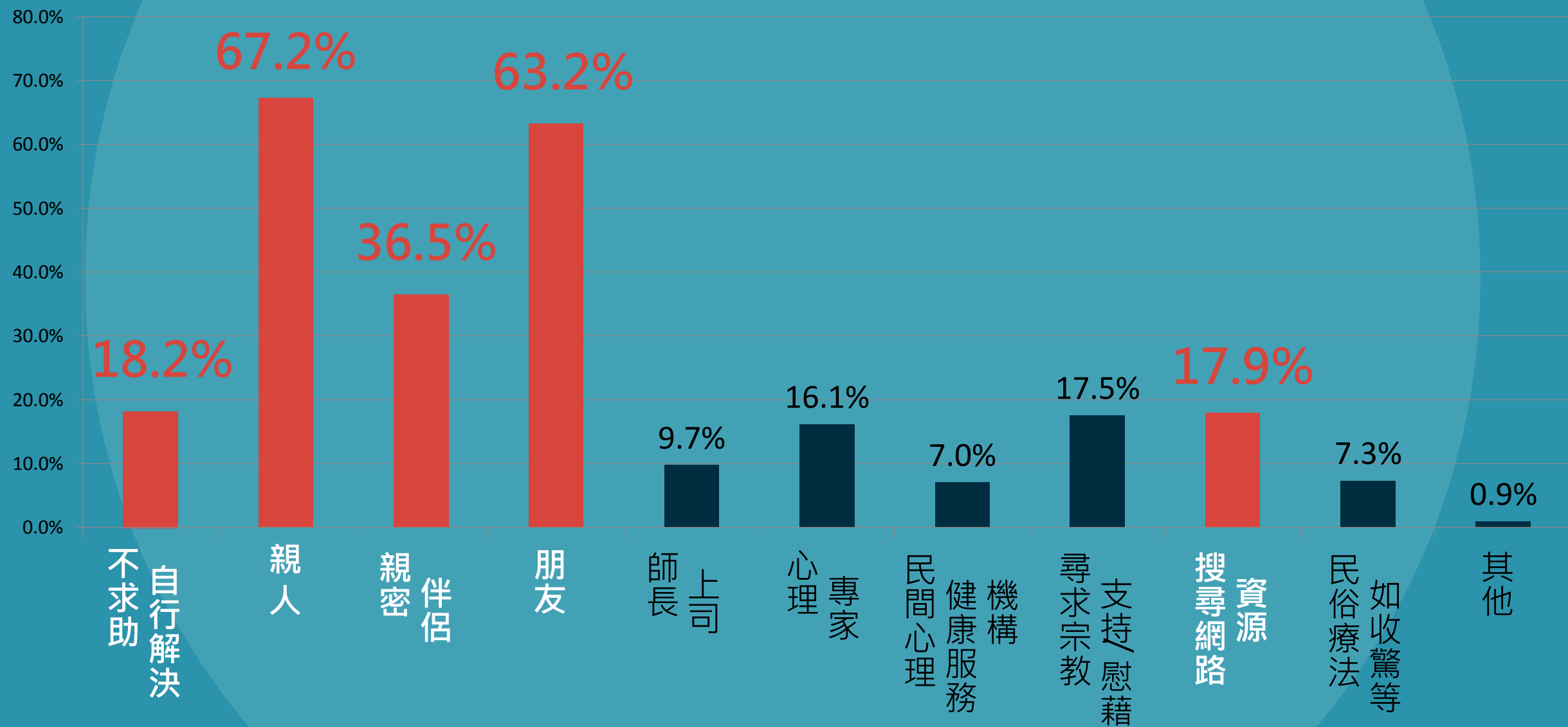
近七成三受訪者「不知道」有「社區心理衛生中心」。



獲知民間有相關心理健康服務的管道(複)

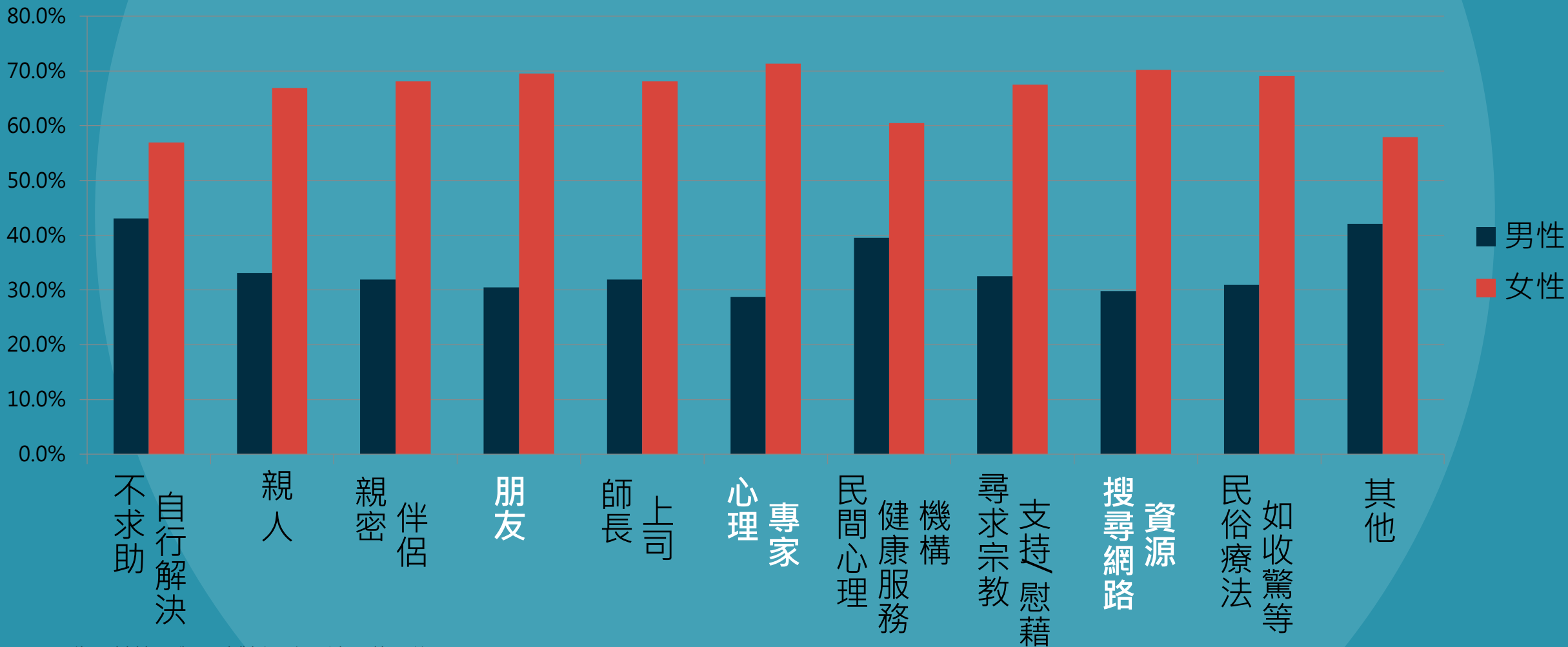


遇到無法解決時的壓力事件,會求助對象/資源(複)



不同性別「壓力過大時」會求助的對象/資源

求助「心理專家」、「搜尋網路資源」、「朋友」的比例女性明顯大於男性。



P<0.05，代表其性別與求助對象/資源達顯著關係。

「會」尋求專業協助的壓力事件(複)

1	情緒困擾	35.2%
2	家人關係與衝突	33.0%
3	人際關係	29.4%
4	職場生活	22.9%
5	創傷經驗	22.2%

- ◆ 不到一成五(11.9%)的受訪者「有」過心理諮商的經驗，
當中有超過一半受訪者(62.7%)表示，接受諮商後覺得對自己「有幫助」。

結論與建議

◆「了解」是促進心理健康的第一步

→政府單位與民間心理健康團體應相互合作，持續透過宣導教育提升民眾對心理健康正面的認知。

◆別讓憂鬱情緒已變成病才求助

→時時檢視自己的情緒，當壓力或情緒無法自行解決，立馬尋求專業協助。

◆善用現有的資源，聰明求助

→使用整合三級預防資源平台，快速搜尋適合的資源