

減輕抑鬱負擔·提振國民經濟

《柳葉刀》(The Lancet) 於 2022 年發表《柳葉刀-世界精神病學協會抑鬱症重大報告：對抑鬱症採取聯合行動的時候到了》。抑鬱症是全世界範圍內導致可避免的痛苦和過早死亡的主要原因之一。報告指出，目前持續且日益嚴重的全球抑鬱症危機還未得到解決，呼籲政府、醫療服務提供者、研究人員、抑鬱症患者及其家屬做出協調一致的努力，改善治療和預防，填補知識空白，提高認識，緩解全球抑鬱症負擔。

對研究人員的建議

- 設計和測試：針對早期和新穎幹預措施的療法
- 開發：精準醫學方法來預防、護理和康復
- 尋找：未充分利用和新穎的預防目標，並參與計劃和政策的實施
- 接觸：有抑鬱症經歷的人、他們的家人、從業者和政策制定者
- 瞭解：抑鬱症的病因和性質以及多學科方法的必要性

有了可靠的科學、政治意願和共同責任，能夠預防和治療抑鬱症，避免其潛在的致殘後果。賦權，減少對抑鬱症的污名化，瞭解病情和獲得幫助的可能性，倡導提供更多有證據支撐的資源，以解決諸多未被滿足的需求」。

給廣大社區的建議（包括有抑鬱症經歷的人）

- 儘早尋求幫助：這會增加預防和康復的機會
- 與家人和朋友交談：瞭解抑鬱症是一種常見的人類疾病
- 永遠保持希望：大多數人都會康復
- 尋求循證護理：重點支持您自己的優先事項
- 成為盟友：為支持心理健康的社會變革發聲

在高收入國家中 70%-80% 死於自殺的人以及中低收入國家中約半數死於自殺的人均患有精神疾病，COVID-19 疫情之前，與抑鬱症有關的經濟生產力損失會導致全球經濟每年損失 1 萬億美元。抑鬱症這樣常見、導致疾病負擔、却完全可以治療，但它却很少得到政策關注和社會資源，並且高度污名化仍阻礙著許多人尋求必要的幫助。

對健康從業者的建議：

- 主動認識抑鬱症：風險和後果
- 瞭解抑鬱症：多種臨床表現及關於這種疾病的生活經歷
- 個性化的方法：「一刀切」並不「適合所有人」
- 優先考慮治療聯盟：邀請適當的家庭並提供有尊嚴且無污名化的護理
- 實行協作護理：與患者和其他提供者合作以實現最佳結果

報告支持采用個性化、分階段的抑鬱症照護方法，自助、改變生活方式到心理療法和抗抑鬱藥，再到針對嚴重的電抽搐療法（ECT）。報告聯合主席、哈佛大學醫學院的 Vikram Patel：「分階段的方法以連續體的形式——從健康到暫時的痛苦，再到真正的抑鬱症——提供一個框架，推薦相應的干預措施」。

給決策者的建議

- 投資抑鬱症研究：減輕抑鬱症的負擔
- 做出回應：對人們的經歷和科研的結果
- 投資於預防和推廣：解決在兒童、青少年和整個生命歷程中不平等問題
- 投資於早期干預和持續護理
- 支持擴大社區和基於權利的護理

報告強調需要采取全社會共同行動的戰略，減少兒童整個生命期的不良經歷（包括忽視和創傷），關注生活方式因素（如吸煙、飲酒、缺乏運動）以及其他危險因素，如親密伴侶暴力、應激性生活事件（如喪親或財務危機）等。應將循證干預措施付諸實踐，以支持養育子女，減少家庭暴力和校園霸凌，促進工作中的心理健康，解決老年人的孤獨問題。因有慢性健康問題的人抑鬱症較高亦應采取共同的預防措施。

全世界每年有 5% 的成年人患有抑鬱症，在年輕人中發病率最高，但這種全球健康危機仍被忽視。對抑鬱症的不理解，以及社會心理和財政資源的缺乏，影響抑鬱症的預防、診斷、治療和國家的經濟繁榮。報告建議，以解決不平等和普遍存在的忽視問題，包括優先考慮創新的分階段照護和早期干預方法，以及提供協同照護此全球性健康危機，需要在多個層面采取聯合行動，改善精神衛生服務和預防方法。通過增加投入降低抑鬱症負擔，使人人有機會成為更健康、更快樂和更有活力的社會成員，有助於提振國民經濟，推動實現「聯合國 2030 年可持續發展目標」。專家們呼籲采取全社會共同行動的方式（a whole-of-society approach）來預防抑鬱症，以實現與心臟病和癌症等其他領域類似的效益。

「聾啞抑鬱漢出院後輕生」，「產後抑鬱婦殺害初生嬰」，近日兩件悲劇都反映香港的醫護服務有困難察覺高風險的病人，也沒有策略預防此等後果。現在世界精神病學會的四項建議可否在香港落地推行呢？政府推出十項改善的方法足夠嗎？不同的社區組織還有「循證護理」和「早期干預」的空間嗎？

黃譚智媛

香港大學醫學院名譽教授