

7月展开 本地首个身心健康调查

李含笑 报道
hxli@sph.com.sg

本地首个身心健康调查研究将于今年7月展开，预计在接下来四年对1万多人进行追踪调查。

新加坡身心健康研究（Singapore Wellness Study）由新加坡心理卫生学院和国大苏瑞福公共卫生学院合力进行，接受追踪调查的1万多人，年龄介于25岁至90岁，整个研究预计在2021年结束。

盼国人更重视心理健康

受访者在这期间将会接受问卷调查和身体检查，他们的个人病史、运动情况，以及烟酒摄入量也会被列入研究范畴。

在过去，更多研究调查着重在身体疾病方面，忽视心理状况其实是整体健康不可或缺的一部分。而这次研究将通过深入调查，试图评估使人身心健康的决

定性因素。此外，他们也希望借研究提升国人对身心健康的重视。

心理卫生学院研究部主任苏巴玛宁（Mythily Subramaniam）副教授受访时说：“慢性病患中约30%同时患有心理疾病。因此，身体健康和心理健康彼此之间的影响和联系不能被忽视。”

随着新加坡人口老龄化和慢性病患人数增加，对心理健康的重视也可以为年长者对抗慢性疾病提出另一种思维方式。

研究人员认为心理状况会显著影响人们的整体健康和患病风险。

苏瑞福公共卫生学院院长谢继成教授表示，一个人哪怕患有生理疾病，只要他心理上依旧是坚强平静的，那么他仍然能够为社会做出贡献。在这次研究中，他们想要强调的不是如何治疗疾病，而是如何保持身心健康。