

# 台灣廣告人很憂鬱

文／葉雅馨、戴怡君

調查顯示，5成5以上的廣告人很憂鬱，而且入睡時間愈晚的愈憂鬱，用餐不定時的也比較憂鬱。



現代人生活普遍緊張而忙碌，環境的改變、工作的挑戰、個人角色的多元化，更加重了每天必須面對的壓力。邁入瞬息萬變的21世紀，「憂鬱症」的普遍性已被證實，再也不是少數特定族群的專利；世界衛生組織更公布繼癌症、愛滋病之後，憂鬱症已成為世紀三大疾病之一。

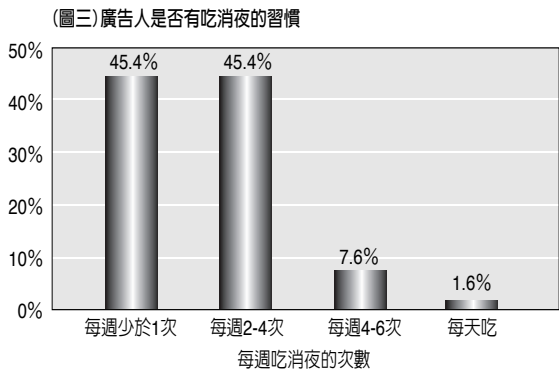
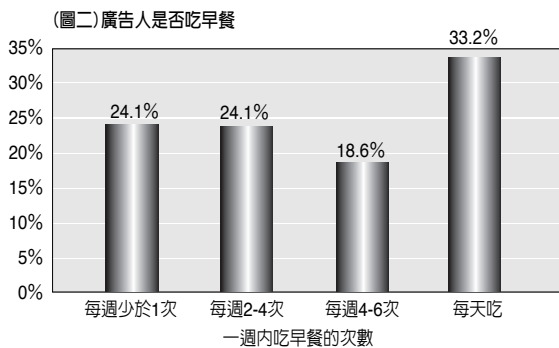
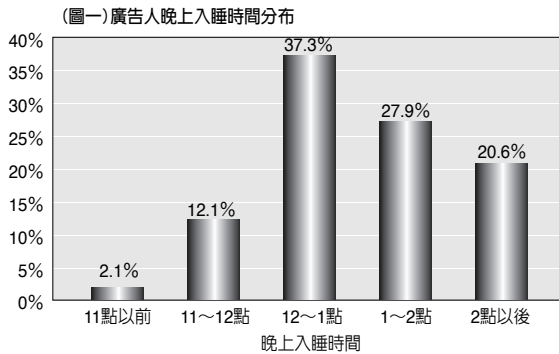
廣告界由於競爭強、步調快，不但需要源源不絕的靈感，更是長期體力及時間的競賽，這樣的工作特質不但造就了「廣告人」特殊的工作型態，也形成了許多關於廣告人的傳說：你是否曾聽說廣告人的生活總是日夜顛倒？從事廣告的壓力很大，很多廣告人都有抽菸的習慣？廣告人常很匆忙，所以三餐總是不定時？長期承受壓力的廣告人容易心情憂鬱？

董氏基金會為表達對廣告人身心健康的關懷，特別進行了「台灣廣告人的憂鬱指數」調查，趁此提醒廣告人重視

自己的情緒健康，也藉以了解台灣廣告人憂鬱程度分布、生活習慣對憂鬱程度的影響及害怕罹患的疾病。這份調查是從目前台灣41家廣告公司約3236位員工當中，用立意抽樣法發出255份問卷進行施測，有效樣本232份。受訪者中，男性佔42.3%，女性佔57.7%；有93.7%的受訪者年齡為40歲以下。調查結果發現：

## 生活習慣不規律

睡眠習慣方面，有77.4%的受訪者平均睡眠時間不足7小時；有85.8%的受訪者入睡時間為晚上十二點之後，其中有48.5%的受訪者為晚上一點以後入睡（圖一）。在用餐習慣方面，經常或每天吃早餐的受訪者佔51.8%（圖二）；經常吃或每天吃消夜者佔9.2%（圖三）；此外，有39%的受訪者表示用餐時間固定，其餘多達61%的受訪



者表示用餐時間不固定。

## 壓力大，所以愛抽菸

在吸菸問題方面，有32.1%的受訪者有吸菸習慣，其中一周抽2~3包或每天抽1包以上者佔75.3%。另外，贊成辦公室禁菸者佔81%（圖四）。

## 5成5以上的廣告人很憂鬱

受訪者中情緒穩定者只佔21.1%；壓力到達臨界點，甚至憂鬱程度已達需要專業人士的諮詢或醫療機構的協助者，比例高達55.2%（圖五）。

## 入睡時間愈晚，憂鬱程度愈高

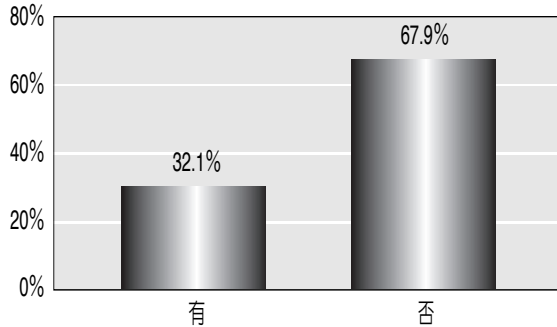
受訪者中，晚上一點以後入睡者，壓力到達臨界點者佔23.8%，憂鬱程度已需專業人士的諮詢或醫療機構協助者佔42.9%；在晚上十一點前入睡者，情緒穩定者佔60%，而憂鬱程度已需專業人士的諮詢或醫療機構協助者只佔20%（表一）。

表一【晚上入睡時間與憂鬱程度之分布】

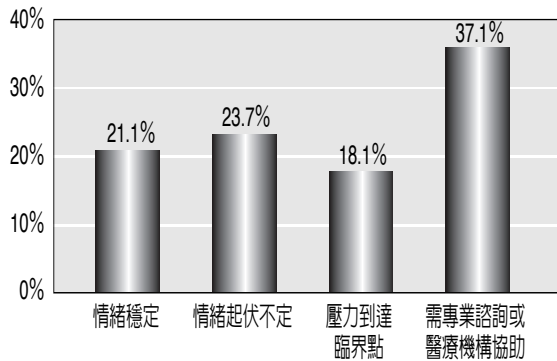
晚上入睡時間	憂鬱程度		情緒穩定 (8分以下)		情緒起伏不定 (9~14分)		壓力到達臨界點 (15~18分)		憂鬱程度到達需要專業諮詢或醫療機構協助 (19分以上)	
	個數	百分比	個數	百分比	個數	百分比	個數	百分比	個數	百分比
11點以前	3	60.0%	1	20.0%	0	0%	1	20.0%		
11~12點	10	34.5%	3	10.3%	5	17.2%	11	38.0%		
12~1點	23	27.1%	27	31.8%	12	14.0%	23	27.1%		
1~2點	7	11.1%	14	22.2%	15	23.8%	27	42.9%		
2點以後	6	14.3%	8	19.0%	10	23.8%	18	42.9%		

附註：r=.201\*\* (雙尾檢定)

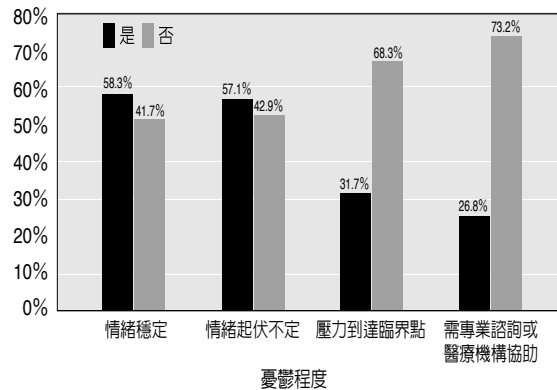
(圖四) 廣告人的吸菸習慣



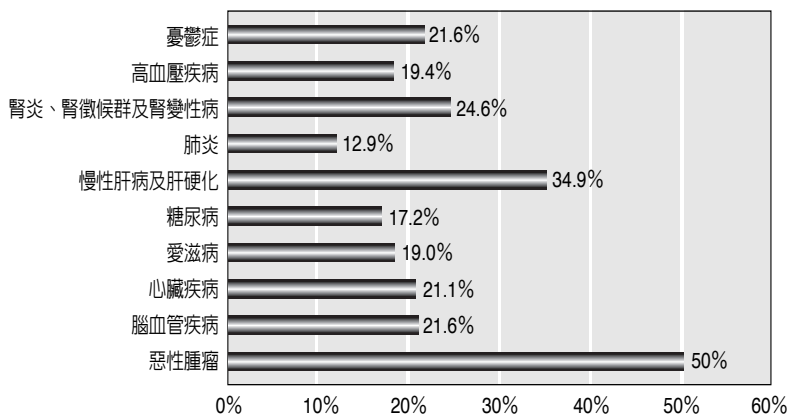
(圖五) 廣告人的憂鬱程度



(圖六) 用餐時間固定與憂鬱程度分布



(圖七) 廣告人最害怕罹患的疾病分布



## 用餐時間不固定，憂鬱程度高

用餐時間不固定者，其憂鬱程度的比例較高。壓力到達臨界點者，用餐時間固定者佔31.7%，不固定者佔68.3%；在憂鬱程度已需專業人士的諮詢或醫療機構協助者中，用餐時間固定者只佔26.8%，用餐時間不固定者高達73.2%。(圖六)

## 最害怕罹患的疾病

在最害怕罹患的疾病方面，「惡性腫瘤」排名第一，佔受訪者的50%；「慢性肝病及肝硬化」次之，佔34.9%；「腎炎、腎徵候群及腎變性病」排名第三，佔24.6%；「憂鬱症」與「腦血管疾病」並列第四，各佔21.6%；「心臟疾病」則以21.1%的比例緊追在後，成為受訪者最害怕的第五名疾病。(圖七)

另外，由開放式問題統計資料中得知，扣除回答「無」、「不知道」及未填答者，廣告人覺得自己未來最有可能罹患的疾病排名第一名為肝病(癌)，癌症為第二名，心臟病、憂鬱症、胃炎並列第三，第四名則為高血壓。

此外，在吸菸量、平均睡眠時間與憂鬱程度的關連間，每天抽1包以上及每週抽2~3包的受訪者，睡眠時間少於6小時的受訪者，顯示出憂鬱程度較高，但因樣本數不夠多，所以相關未達顯著，未來可繼續發展研究。