

致港聞 / 社區 / 專題版 編輯及採訪主任：

「香港社會事件、新型肺炎、經濟下滑、心理健康及復原能力」問卷調查結果新聞發佈會

*** 新聞稿 ***

【2020 年 7 月 26 日】

香港過去一年面對社會事件、新冠肺炎、經濟下滑等三大創傷性打擊，社會及個人均遇到不同程度的負面影響及心理困擾。為了解上述三大打擊對香港市民心理健康的影響及其復原能力，香港忠僕事奉中心與心理健康會在本年 5 月 15 日至 6 月 15 日進行了一項問卷調查，收集了 1262 位市民有效的回覆（女佔 72%；年齡由 15 至 70 歲以上）。

在發佈會中，註冊社工曾偉洪博士及臨床心理學家鄭健榮博士公佈調查的結果。同場，臨床心理學家黃志明博士訪問了一位曾經歷創傷事件的受訪者(Anna)，了解她是如何走出困局。首先，調查結果的重點歸納如下：

1. 在本調查中，在三大創傷性打擊中，由 0-10 的評分（0 分代表全無影響，10 分代表極大影響），社會事件的負面影響程度為最高（5.82 分），較新冠肺炎（5.68 分）及經濟下滑的影響（4.39 分）為嚴重。有 43%的回覆者對社會事件感到中度以上的負面影響，有 38%因新冠肺炎感到中度以上負面影響，有 23%則因經濟下滑感到中度以上負面影響。
2. 雖然三大創傷事件對香港造成廣泛性的影響，但市民感受到不同程度的打擊，可能與市民對事件的心理預期有不同所致。例如，過去十多年市民對經濟下滑已屢見不鮮，面對是次經濟衰退已有一定心理預期，故負面心理影響較少；市民因 2003 年沙士肆虐，對新冠肺炎有一定的心理預防，亦有某程度上的危機感及控制感；但社會事件卻是香港歷史中未曾遇見過的，在毫無任何心理的預期下，市民對事件的不確定性及相關的負面情緒容易較高。
3. 三大創傷事件對市民的心理健康產生一定的影響，平均每五個人，就有一個感到中等程度以上的焦慮或抑鬱。在我們去年的香港人快樂指數調查中，指數由 6.39 降至今年的 5.65；快樂與不快樂人數的比例由去年 4.8 比 1，降至今年的 2.3 比 1，大幅下降超過百分之五十。上述數據反映三大事件對香港市民的心理健康及快樂指數造成重大的負面影響。
4. 本調查發現，能在創傷事件後得到成長的人，即是人在與極具挑戰性的生活事件過程中或之後，所產生的正向心理改變而提升個人應對生活的功能，他們傾向有更佳的復原能力，這些「創傷後成長」可以在以下幾方面出現，包括在創傷事件後，提升個人的靈性、看到個人的長處、與人建立更深的關係、更懂得欣賞生命及成功發掘出新的

出路。我們的調查亦發現，在創傷後越成長的人，他們的抑鬱及焦慮程度較低，而快樂指數則較高。；

按上述調查結果，專家們作以下的建議及結論：

1. 面對重大公共衛生、社會及經濟事件，個人可以學習並運用一些自助技巧，促使自己得到「創傷後成長」的益處，從而加速個人心理復原、減少負面情緒及提升快樂指數。
2. 當遇到創傷事件之後的一段日子，個人心情稍為平穩後，為促進自己的心理健康，當事人可以問一下自己以下的問題：因某創傷事件，
 - 我看到自己有的長處是？
 - 我看到自己在人際上的正向改變包括？
 - 我發掘出新的出路以助解決問題，它們是？
 - 我看到生命美好的一面，這包括是？
 - 我學會用一些方法提升個人靈性，它們是？
3. 因疫情原因，政府及自願團體舉辦一些網上訓練或提供一些網上資源，幫助不同年齡及需要的對象，以促進其創傷後成長經驗，減少過去一年三大創傷事件對香港市民的心理健康影響。
4. 誠然，由去年至今，香港飽受社會事件、新型肺炎及經濟下滑等重大打擊，不少市民感到憂慮、困擾及無助。但本調查結果告訴我們，在逆境中建立個人的正向思維，以助盡快復原，這可能是引導港人走出現時社會困局的其一重要方案。

本新聞稿聯絡人：鄭健榮博士， drsammy.cp@gmail.com; 6130 7086

B. 三大事件的影響

1. 在過去12個月內，你因社會事件受到負面影響的程度是多少？
2. 在過去12個月內，你因肺炎疫情受到負面影響的程度是多少？
3. 在過去12個月內，你因經濟下滑受到負面影響的程度是多少？

全無影響 = 0

中度影響 = 5

極大影響 = 10

	<u>社會事件</u>	<u>肺炎疫情</u>	<u>經濟下滑</u>
平均分	5.82	5.68	4.39
5分以上	42.9%	38.4%	22.9%

C. 心理健康狀況

1. 在過去兩個星期，平均而言，你的抑鬱程度是多少？
2. 在過去兩個星期，平均而言，你的焦慮程度是多少？

全無 = 0

中度 = 5

極度 = 10

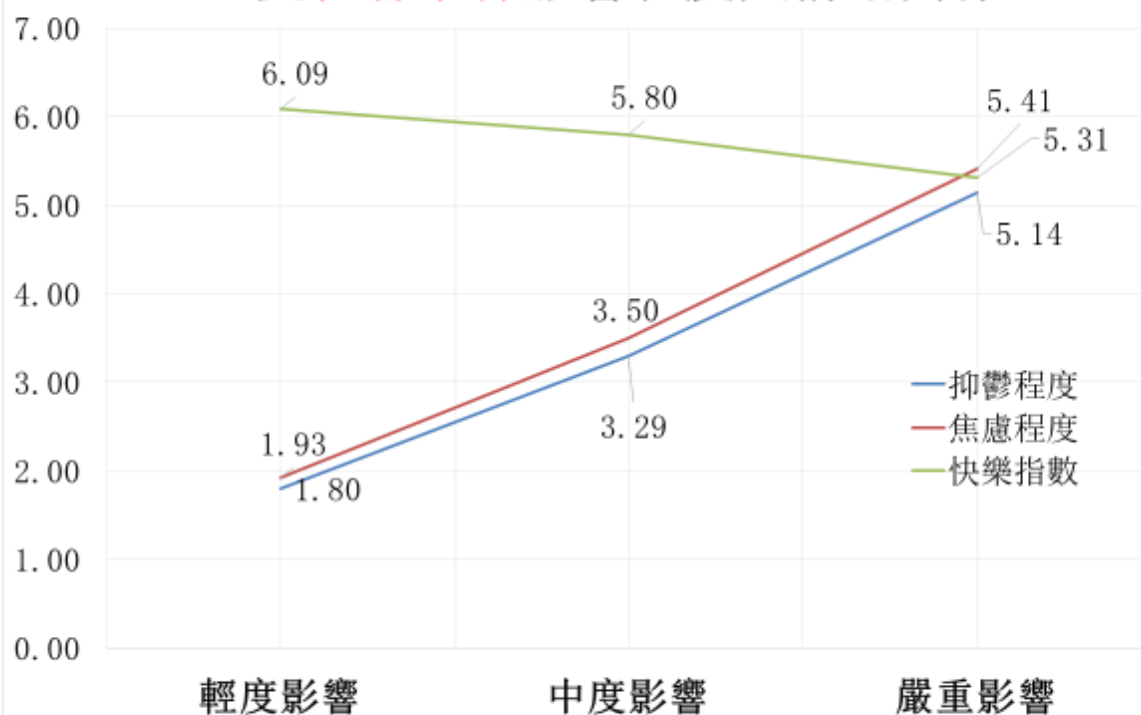
	<u>抑鬱程度</u>	<u>焦慮程度</u>
平均分	3.81	4.03
5分以上	18.4%	21.6%
高分者比例	5.4 : 1	4.6 : 1

快樂指數比較

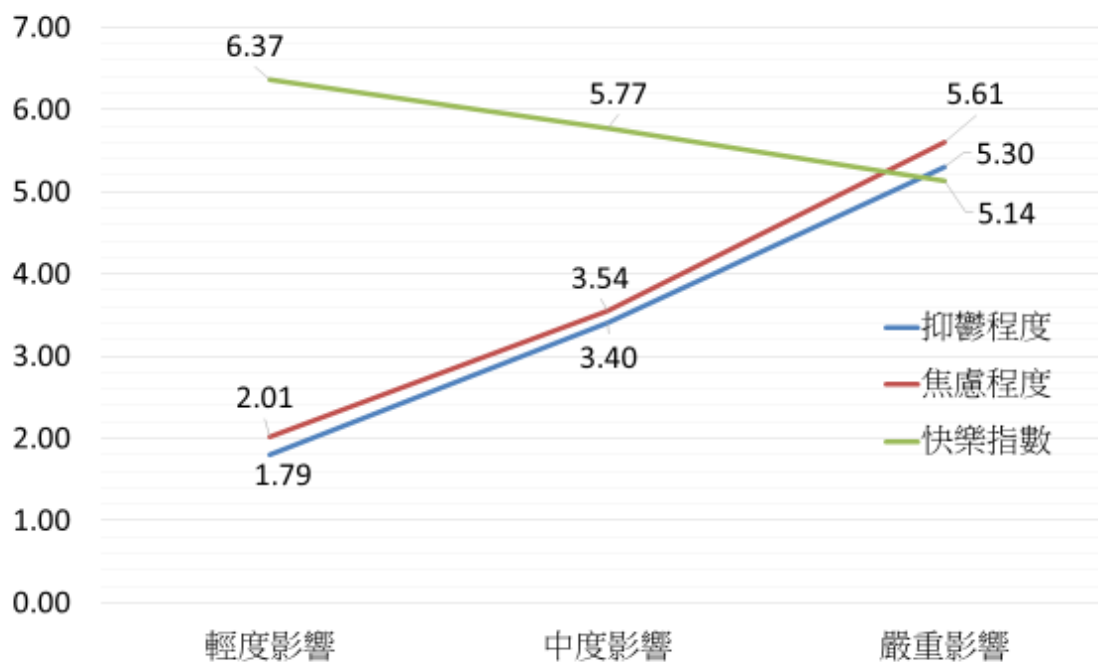
年份	2019	2020
平均分	6.39	5.65
5分以上	67%	52.9%
5分以下	14%	23.1%
快樂 vs 不快樂	4.8 : 1	2.3 : 1

因社會事件、肺炎疫情、經濟下滑，我經歷以下變化的程度是：							
	全無 =0	很少 =1	一些 =2	中度 =3	頗多 =4	很多 =5	平均分
1. 靈性轉變	5.9%	6.4%	12.3%	26.6%	32.3%	17.5%	3.07
2. 個人長處	2.9%	5.3%	12.9%	33.3%	37.1%	8.5%	2.93
3. 與人關係	0.8%	3.6%	12.6%	38.1%	40.6%	4.7%	2.90
4. 欣賞生命	1.7%	5.7%	21.9%	40%	27.3%	3.4%	2.65
5. 新的可能	1.5%	8.3%	21.2%	34.5%	29%	6.5%	2.64
創傷後成長	0.5%	3.1%	10.7%	37.1%	41.1%	7.5%	2.92

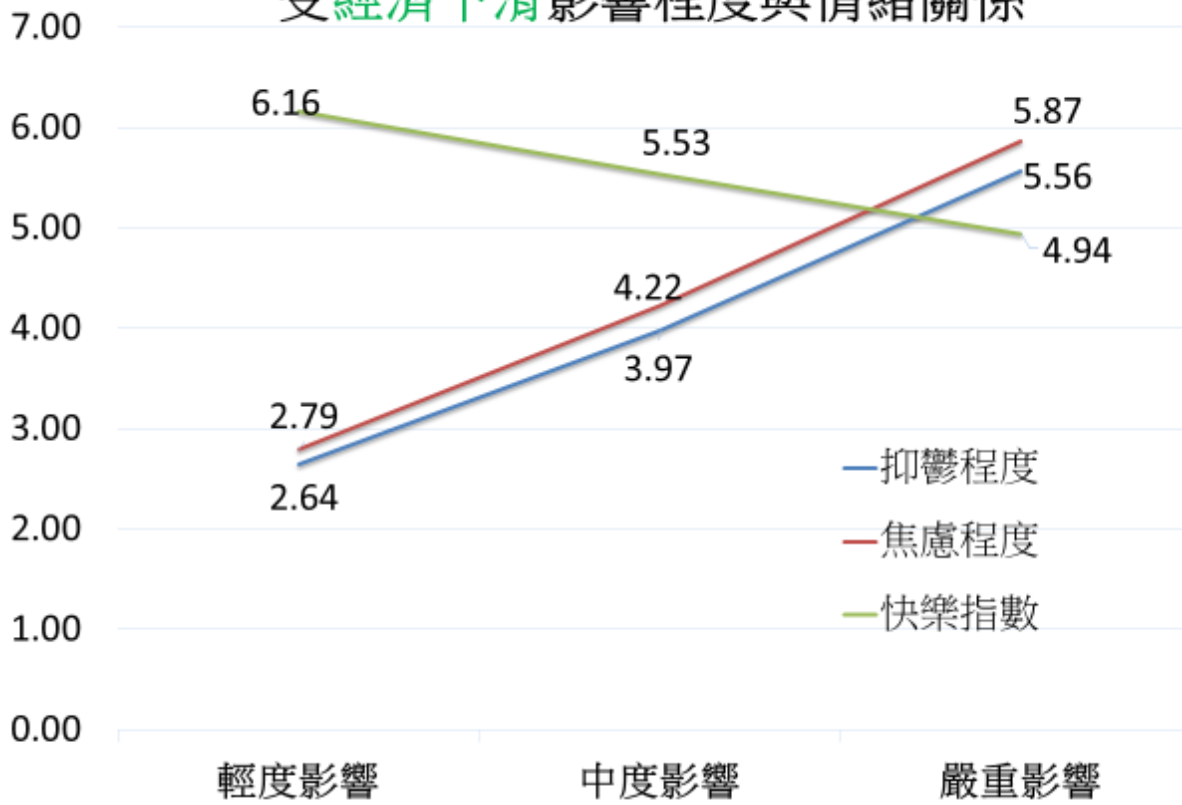
受社會事件影響程度與情緒關係



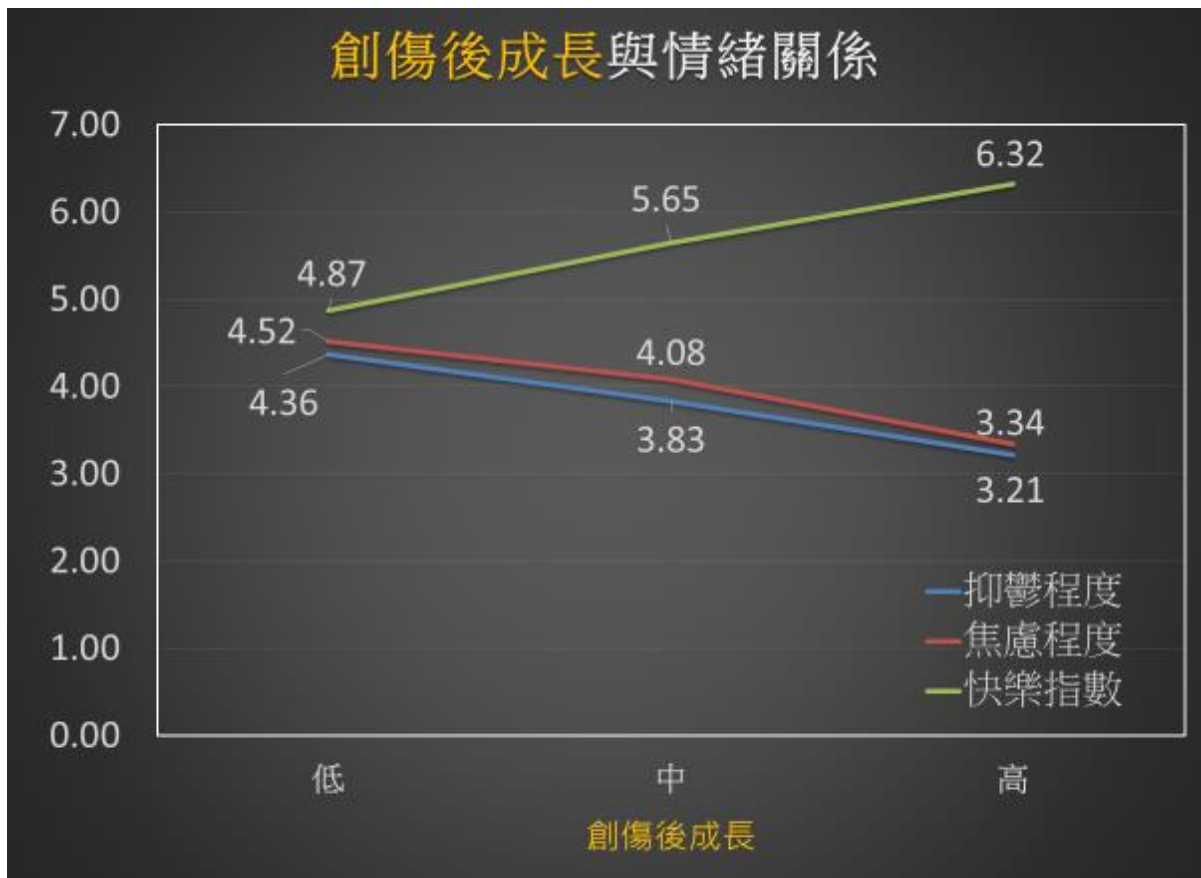
受新冠肺炎影響程度與情緒關係



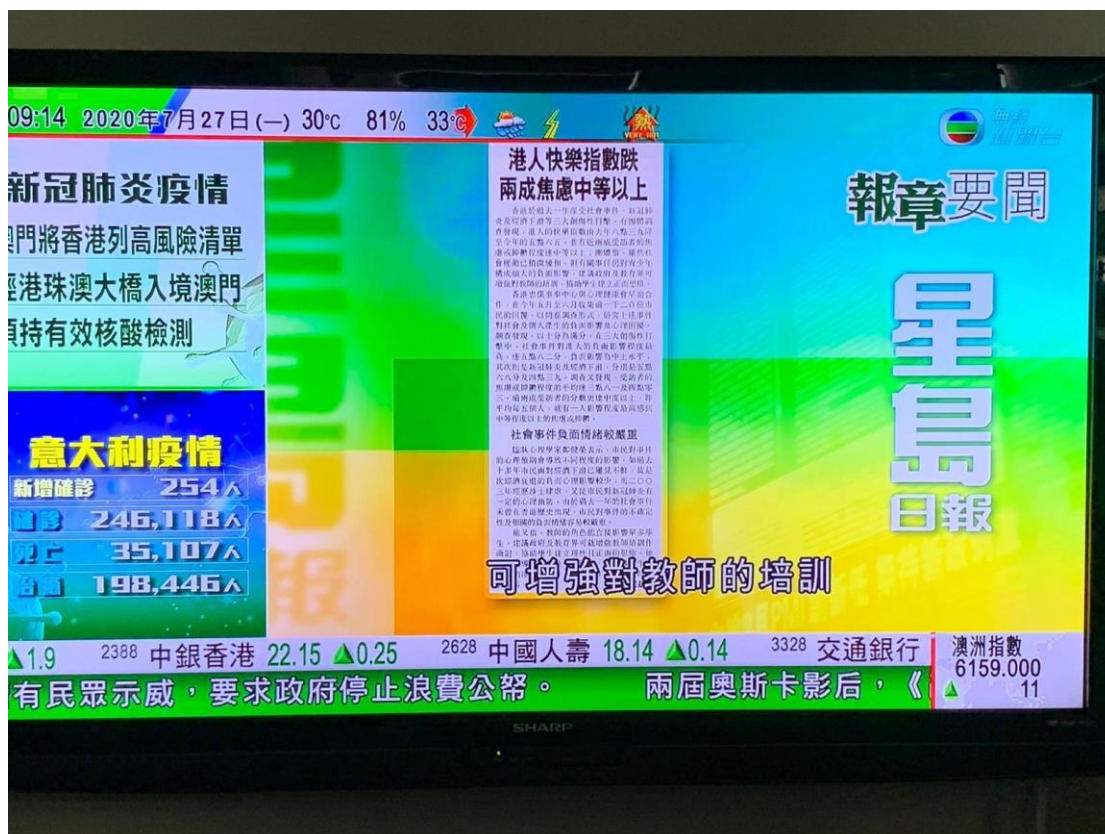
受經濟下滑影響程度與情緒關係



創傷後成長與情緒關係



TVB 新聞台



星島日報 (超連結)

港人快樂指數跌 兩成焦慮中等以上

2020-07-27 00:00

(星島日報報道) 香港於過去一年深受社會事件、新冠肺炎及經濟下滑等三大創傷性打擊。有團體調查發現，港人的快樂指數由去年六點三九降至今年的五點六五，並有近兩成受訪者的焦慮或抑鬱程度達中等以上；團體指，雖然社會運動已稍微緩和，但有關事件仍對青少年構成頗大的負面影響，建議政府及教育界可增強對教師的培訓，協助學生建立正面思維。

香港忠僕事奉中心與心理健康會早前合作，在今年五月至六月收集逾一千二百位市民的回覆，以問卷調查形式，研究上述事件對社會及個人產生的負面影響及心理困擾。調查發現，以十分為滿分，在三大創傷性打擊中，社會事件對港人的負面影響程度最高，達五點八二分，負面影響為中上水平；其次則是新冠肺炎及經濟下滑，分別是五點六八分及四點三九。調查又發現，受訪者的焦慮或抑鬱程度的平均達三點八一及四點零三，逾兩成受訪者的分數更達中度以上，即平均每五個人，就有一人影響程度最高感到中等程度以上的焦慮或抑鬱。

臨牀心理學家鄭健榮表示，市民對事件的心理預期會導致不同程度的影響，如過去十多年市民面對經濟下滑已屢見不鮮，故是次經濟衰退的負面心理影響較少；而二〇〇三年經歷沙士肆虐，又使市民對新冠肺炎有一定的心理預防。由於過去一年的社會事件未曾在香港歷史出現，市民對事件的不確定性及相關的負面情緒容易較嚴重。

他又指，教師的角色能直接影響眾多學生，建議政府及教育界可就增強教師培訓作商討，協助學生建立理性且正面的思維。他強調輔導者會保持中立態度，望引導學生以不同角度分析事件，協助青年人走出現時社會困局。記者 何蘊姿

調查：反修例事件及新冠病毒疫情影響心理健康 (21:55)

本港過去一年經歷反修例運動及新型冠狀病毒肺炎疫情。香港忠僕事奉中心 5 月至 6 月用網上問卷訪問 1262 名 15 至 70 歲以上市民，調查社會事件、新冠肺炎及經濟下滑對市民心理健康影響。

調查發現，認為自己受社會事件嚴重影響的受訪者中，自評抑鬱及焦慮程度平均為 5.14 及 5.41 分；認為自己受疫情嚴重影響的受訪者中，自評抑鬱及焦慮程度平均為 5.3 及 5.61 分；5 分即達中度水平。調查亦發現，15 至 29 歲組別的自評抑鬱及焦慮程度平均值較其他年齡組別高。

臨牀心理學家鄭健榮認為，社會事件及疫情讓市民感受到打擊，與他們對事件的心理預期有關；去年社會事件是香港歷史中未曾遇過，新冠肺炎亦是全球前所未見，事件不確定性高，因此市民容易產生負面情緒。

香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪指出，市民在疫情下即使留家，可每日抽空默想（meditation）、做呼吸練習，令情緒平靜；如出現抑鬱及焦慮症狀，影響工作、學習及身邊的人，應向醫生或社工求助。

社會事件新冠肺炎疫情致港人中度負面影響

調查指，社會運動和新冠肺炎疫情，部分人在過去兩周出現抑鬱或焦慮。(資料圖片)

過去一年，港人可算經歷「多事之秋」，先發生大型及持續社會運動、之後疫情來襲，重創各行各業。香港忠僕事奉中心公布「香港社會、疫情、經濟創傷、心理健康及復原能力調查」，結果顯示港人在社會事件中受負面影響程度最高，達 5.82 分(10 分滿分)，新冠肺炎疫情及經濟創傷亦達 5.68 分及 4.39 分，15 至 29 歲的受訪者在受創傷程度及抑鬱、焦慮程度中的評分都是最高。

中心於 5 月 15 日至 6 月 15 日以網上問卷形式訪問 1,262 人，逾六成受訪者為 40 至 59 歲。在社會事件受創傷中，逾四成人評 5 分以上。

各年齡組別受不同事件有不同影響，15 至 19 歲組別最受社會事件影響，平均達 6.39 分；肺炎疫情中，20 至 29 歲組別評分最高，平均達 7.1 分；經濟創傷方面，40 至 49 歲組別評分最高，平均達 4.81 分。

「心理健康的狀況」部分中，受訪者自評過去兩星期的抑鬱或焦慮程度平均分分別為 3.81 分及 4.03 分。15-19 歲組別的焦慮程度平均

分最高，達 5.44 分，20-29 歲組別的抑鬱程度平均分最高，達 5.08 分。

港人平均快樂指數由 2019 年 6.39 分跌至今年 5.56 分，15-19 歲最低分(4.5 分)，70 歲以上最高分(6.29 分)。

「復原能力評估」方面，受訪者的「創傷後成長」平均分為 2.92 分(5 分滿分)，創傷後，最多人出現的正向變化為「更珍惜每一天」，其次為「更欣賞及看重生命的寶貴事物」及「對別人有同情心」。

香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪指，三個事件接連發生造成負面情緒放大的效應，負面影響達 5 分已是中度影響，值得關注。中心建議市民個人學習及運用自助技巧，在逆境中建立個人正向思維；亦促政府及自願團體舉辦一些網上訓練或提供網上資源減低事件對市民心理健康影響。

調查指近 2 成人中度抑鬱焦慮 過去一年社會事件對心理影響最大

本港過去一年先後經歷社會事件及新冠肺炎疫情，經濟同受衝擊。有團體調查發現，達 2 成受訪者有中度抑鬱和焦慮情況，而在社會事件、疫情及經濟下滑中，社會事件的負面影響最大。團體認為情況值得關注，建議市民多靜心思考讓自己平靜，建立正面思維，有需要時向專業人士求助。

香港忠僕事奉中心與心理健康會在 5 月中至 6 月中訪問 1262 名市民，發現在社會事件、疫情及經濟下滑中，以社會事件的負面影響程度為最高，達 5.82 分（以 10 分滿分，代表極大影響），其次為新冠肺炎和經濟下滑。當中有 43% 人因社會事件感到中度以上的負面影響。

調查又發現，以 10 分為最高，港人的抑鬱和焦慮程度分別為 3.81 及 4.03 分，但回答 5 分以上的人平均有約 2 成，即平均每五個人，就有一個感到中等程度以上的焦慮或抑鬱。而今年市民的快樂指數為 5.65 分，較去年 6.39 分有所下跌。

臨床心理學家鄭健榮認為，市民在 3 件事中感受到不同程度的打擊，可能與市民對事件的心理預期有不同所致。例如過去多年市民對經濟下滑屢見不鮮，對是次經濟衰退已有一定心理預期，亦因 2003 年經歷過沙士，而對新冠肺炎有一定的心理預防，但社會事件卻是香港歷史中未曾遇見過。

他續稱，社會事件令朋友、家人之間的人際關係因看法不同產生張力，造成不開心情緒，而各種暴力情景亦會引致創傷後遺反應，即使過一段時間仍會牽動情緒。

註冊社工曾偉洪補充，疫情持續令人產生不確定性，感到恐懼無助，甚至出現災難化思想，對心理造成壓力。

曾偉洪建議，市民可多保持正面思維，例如在疫情中尋找某些事物的意義，平時在家可安靜自己情緒，如用默想或呼吸練習。若有需要，則應向專業人士包括社工、心理學家或醫生求助。

記者：洪芷晴

【情緒健康】社會動盪 經濟下滑 疫情夾攻 每5人有1人感抑鬱或焦慮

香港過去一年面對社會事件、新冠肺炎、經濟下滑等三大創傷性打擊，港人面對不同程度的負面影響及心理困擾。香港忠僕事奉中心與心理健康會於5月15日至6月15日進行問卷調查，收集1,262份有效回覆，受訪者年齡由15至70歲以上。該調查顯示，平均每5個人有1人感焦慮或抑鬱，且快樂指數亦下降。

調查發現，在三大創傷性打擊中，由0至10的評分（10分為極大影響），社會事件的負面影響程度為最高，平均分為5.82分，當中有43%人指感中度以上（5分或以上）的負面影響。其次新冠肺炎疫情平均分為5.68分，有38%人感中度以上負面影響；最後則是經濟下滑的影響，平均分有4.39分，有23%人感中度以上負面影響。

面對不確定事件 負面情緒較嚴重

此外，在三大創傷事件夾攻下，平均每5個人，就有1人感中等程度以上的焦慮或抑鬱。在去年的港人快樂指數調查中，指數由6.39降至今年的5.65；快樂與不快樂人數的比例由去年4.8比1，降至今年的2.3比1，跌逾5成。

臨床心理學家鄭健榮博士稱，過去市民面對經濟下滑已屢見不鮮，而2003年沙士肆虐亦令對公眾對是次疫情有一定的心理預防。但是次社會事件是香港歷史中未曾遇見過，在毫無任何心理的預期下，市民對事件的不確定性及相關的負面情緒容易較嚴重。

臨床心理學家黃志明博士表示，市民在社會事件中接受不少衝突資訊，而疫情下亦會擔心自己及家人出事，均會放大不安情緒，建議如發現自己出現抑鬱及焦慮等情緒，應尋求專業協助。

他續指，面對多種不確定性的情況下，易有災難性思想，聽到一些資訊便容易產生無助感，應時常保持個人思想正面，亦可以學習並運用一些自助技巧，如默想、呼吸練習等讓自己冷靜下來，減少負面情緒。

撰文：胡靜嫻

責任編輯：陳浩義

調查指每 5 人有 1 人患抑鬱 社運負面影響最大

調查發現平均每 5.4 個人當中，就有一人出現中等程度的抑鬱。

曾患罕見病的 Anna 建議當有負面情緒時可暫時遠離負面消息。

曾偉洪指抑鬱人士或有輕生念頭，須正視有關情況。

過去一年，本港受反修例事件、新冠肺炎疫情及經濟下挫打擊，影響不少港人的心理健康。有組織在網上訪問了 1262 名市民，發現受訪者認為上述 3 項事件，若以 10 分評為最受影響，社會運動的負面影響程度最大，有 5.82 分，比新冠肺炎及經濟下滑的負面影響更大。調查亦發現，平均 5.4 個人當中，就有一人出現中等程度的抑鬱。

心理健康會及香港忠僕事奉中心在 5 月 15 日至 6 月 15 日向 1262 名市民進行調查。調查問到，社會運動、新冠肺炎疫情及經濟下挫對他們的影響程度，10 分評為最受影響，0 分為不受影響。

受訪者認為，社會事件的影響平均分為 5.82 分，而認為影響程度達 5 分以上的有 43%。其次是新冠肺炎疫情，影響平均分是 5.68 分，達 5 分以上的有 38%，而經濟創傷影響平均分是 4.39 分，達 5 分以上的有 23%。

調查亦問到，他們過去兩周的心理健康狀況。10分為最極端，0分為完全沒有影響。受訪者當中，受訪者在抑鬱的平均分為3.81分，評5分以上的有18%，5.4人當中更有一人出現中等程度的抑鬱。焦慮方面，受訪者的平均分為4.03分，評5分以上的有22%，4.6人當中更有一人出現中等程度的焦慮。

臨床心理學家黃志明表示，若抑鬱或焦慮屬於中等程度，已響起警號，有人本身容易有擔憂情緒，在疫情下可能更感焦慮，容易擴大情緒，若有需要便須向家庭醫生或社工等專業人士求助。

香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪補充指，若持續出現抑鬱及焦慮，不止會影響個人心情，以及其家庭和生活狀況，而患有抑鬱的人可能會有輕生念頭，要正視有關情況。

不過，經歷創傷後，亦可能會令人成長。本身是社工的Anna在2015年確診「系統性硬皮症」的罕見病，以她所知全港只有百多個病例，嚴重更會因而死亡。她曾對此感絕望，但其後尋得有效的治療方法，亦經常自我鼓勵，最終戰勝病情，她亦建議有負面情緒的港人，感擔憂時可以暫時遠離負面消息，讓自己冷靜，例如採用呼吸法及多想正面訊息。

暴疫夾擊 逾兩成受訪者中度抑鬱

【本報訊】過去一年，本港受反修例事件、新冠肺炎疫情及經濟下挫打擊，影響不少港人的心理健康。有組織在網上訪問逾千名市民，發現受訪者認為上述三項事件中，社會運動的負面影響程度最大。調查亦發現，平均約每五個人中，就有一人出現中等程度的抑鬱。

社運負面影響最大

心理健康會及香港忠僕事奉中心在五月十五日至六月十五日，向一千二百六十二名市民進行心理健康的調查。調查以十分為滿分，顯示受影響的程度，結果社會事件影響的平均分是五點八二分，而疫情及經濟影響的平均分則分別是五點六八分及四點三九分。調查亦問到市民過去兩周的心理健康狀況，平均每五點四人當中便有一人出現中等程度的抑鬱，四點六人當中則有一人出現中等程度的焦慮。

臨床心理學家黃志明指，若市民的抑鬱或焦慮屬中等程度，即代表響起警號，他們在疫情下或更容易感焦慮。香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪補充指，患抑鬱人士可能有輕生念頭，須正視有關情況。

反修例 疫病 經濟衝擊 5 人 1 人焦慮宗教 促復原

香港過去一年面對反送中、新冠肺炎、經濟下滑三大創傷打擊，港人面對不同程度心理困擾。香港忠僕事奉中心及心理健康會 5 月至 6 月進行網上問卷調查，收集 1,262 份有效回覆，受訪者年齡由 15 至 70 歲，發現社會事件影響港人情緒至大，每 5 個人有 1 人感焦慮或抑鬱。

5 人 1 人焦慮抑鬱 國安法影響待觀望

調查發現近五成人情緒受社會事件影響（42.9%），其次是肺炎疫情（38.4%）、經濟創傷（22.9%），15 至 19 歲青少年的抑鬱及焦慮程度佔最高，其次是 20 至 29 歲在職人士。

該中心亦對比去年進行的快樂指數調查，指數由 6.39 降至今年的 5.65；快樂與不快樂人數比例由去年 4.8 比 1，降至今年的 2.3 比 1，跌逾 5 成。受訪者期望能夠「更珍惜每一天」、「更加欣賞生命」、「更有同情心」。

臨床心理學家、忠僕事奉中心巴拿巴院長鄭健榮分析，三件大事情對香港做成廣泛影響，市民對於過去十多年經濟下滑有一定心理預期、2003 年沙士肆虐也有心理預防，但對於反送中社會事件是香港歷史從未發生，所以心理預期最低。

被問到港區《國安法》對市民情緒影響，鄭健榮認為需時間看實際的執行才反映到對人情緒的影響。他補充，社會事件一周年，心理學家、社工正為年青人深入探索下一步怎樣做。面對政府實施《國安法》，市民可從中具體看自己人生，怎樣創造機會在香港發展，或海外升學的打算，重要是以理性思維做決定。至於創傷後提升復原能力，「靈性轉變」、「欣賞生命」等是可行的出路。

疫情促信徒靈性操練社會關懷

香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪建議，市民在疫情下即使留家，可每日抽空默想、做呼吸練習等靈性操練，令情緒平靜。疫情對基督徒亦賦予正面意義，教會群體在疫情當中踴躍探訪、社會關懷，多了對社會熱心公益的人，也有家人關係比前緊密，個人對上帝增加確信。他指，每個人雖有不同宗教信仰，憑藉宗教可得到慰藉。

個案：信仰抗抑鬱

本身是基督徒、現職社工的 Anna 曾患上系統性硬皮症，出現抑鬱情緒。疾病令肺部纖維化和氣促等，確診後服用抗癌藥，擔心身體復原能力影響工作、身邊缺乏人了解，情緒陷入低潮。在尋找治療之餘，透過不同案例正向面對疾病，肺功能亦逐步上升。

她自言，信仰幫助很大令自己增加信心，面對今次新冠肺炎疫情也有平安，在家工作多了時間作息，每晚做運動如拉筋、練習呼吸法助鬆弛精神；經過此病後，作為社工關懷受助者時多一份認同感。

調查顯示社會事件負面影響大 專家憂疫情夾擊易誘發抑鬱焦慮

本港過去一年經歷重大轉變，一項調查發現，社會事件、新型肺炎疫情及經濟下滑 3 大打擊下，受訪者受社會事件的負面影響最大，其次為疫情。有 18.4% 及 21.6% 受訪者直言感到中等以上抑鬱及焦慮。

有專家表示，相關等級意味已響起「警號」，又指創傷港人情緒的事件接二連三發生，憂慮會有情緒放大效應。專家又指，近日疫情爆發，與市民距離較近，低落情緒相對較為顯著，建議市民培養正向思考，包括每日抽時間進行冥想及呼吸練習等活動，在種種限制下主宰自己思想。

香港忠僕事奉中心與心理健康會，於今年 5 月 15 日至 6 月 15 日期間，成功以問卷方式向 1262 位市民收集意見，28.4% 是男士，餘下 71.6% 為女性。調查結果顯示，社會事件、新冠肺炎及經濟下滑三大創傷性打擊當中，以平均分（0 至 10 分）計算，受訪者認為社會事件的負面影響最高，錄得 5.8 分，其次為新冠肺炎及經濟下滑，分別是 5.68 分及 4.39 分。以上三項事件，男女受影響程度相若。

社會事件影響方面，倘以年齡劃分，15 至 19 歲影響最大，平均分達 6.39 分；疫情影響下則以 20 至 29 歲最受影響，平均值達 7.1 分；經濟創傷下，則以 40 至 49 歲的年齡群組最首當其衝。

心理健康狀況方面，受訪者過去兩星期的抑鬱程度及焦慮程度，平均值各錄得 3.81 分及 4.03 分，回答逾 5 分或以上者，分別佔 18.4% 及 21.6%。快樂指數方面，受訪者的整體快樂指數較去年下跌，由

去年同類型調查的平均 6.39 分，跌至今年的 5.65 分。不過，去年的數據僅計及首 4 個月情況。

三大創傷事件當中，以社會事件錄得最高平均分，臨床心理學家、香港心理學會前會長鄭健榮表示，相關現象可用心理預期理論作解釋，過去 10 多年來，市民對經濟下滑已屢見不鮮，故負面心理影響較少；市民亦因 2003 年沙士肆虐，對疫情有某程度上的危機感及控制感；惟社會事件卻是在本港前所未見，在毫無任何心理預期下，市民對事件的不確定性及相關負面情緒容易高漲。

他又提到，社會事件雖已逐漸冷卻，但不少人於期間產生不安感，或有人際衝突，甚或暴力情景歷歷在目，易致創傷後遺症；疫情下，則有人誘發強迫症，惟隨著疫苗進一步開發或疫情受控，相信或可平復情緒，至於國安法立法，則是一體兩面，會否誘發更多情緒壓力，需時觀察事態發展。臨床心理學家黃志明亦補充指，近日疫情不斷擴散，與市民距離最近，故抑鬱及焦慮情緒較為顯著，「依家焦點都係注目於疫情。」

黃志明指，受訪者的抑鬱或焦慮程度倘達 5 分以上，便屬於中等級別，意味已響起警號，他又提到，有病人憂心社會事件的示威及衝擊，近期爆發疫情，情緒更趨焦慮，包括擔心自己或身邊人中招，黃提醒指，3 項重大事情夾擊下，情緒會有放大效應，亦相信會有更多市民陷入情緒困擾，如出現徵狀者，應盡早求助醫生或社工，「千祈不要冷待。」

香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪指，倘市民持續出現抑鬱及焦慮情緒，會影響生活及工作層面，連帶身邊人亦會受累，或有漣漪效應，他建議，港人面對疫情的種種限制下，可每日抽時間進行冥想及呼吸練習等活動，亦可尋找疫情下所衍生的正面意義 (meaning making)，從而轉化作靈性學習，協助過渡逆境。