

學校可扮演預防青少年自殺重要角色

駐洛杉磯辦事處教育組

在網飛(Netflix) 新一季「漢娜的遺言」(13 Reasons Why)影集播出前，學校對家長發出警訊。該影集第一季故事以一名高中生自殺為主軸，引起美國學校心理師協會的關注。本季故事發展環繞在更多企圖自殺、性侵害及校園槍擊事件上，為了回應各界的關切，網飛透過演員所拍攝的公共服務廣告及附有資源連結的網站來提醒。

根據最新的研究，全美每 5 名青少年中就有 1 名曾想過自殺，學校的主管們，開始意識到挽救生命的重大責任。

自殺是青少年第 2 大死亡原因，專家呼籲這不只是個人的心理問題，而是公共健康議題，現代的青少年大部分清醒的時間都耗在網路上，接收五花八門的資訊並受其影響。

在兒科醫學期刊(Pediatrics)發表的新研究，3 名南加州大學(USC)研究人員分析從全加州數十萬 5、7、11 年級學生蒐集來的加州健康兒童問卷調查(California Healthy Kids Survey)資料，問題包括霸凌及歸屬感等等。當被問到過去 12 個月以來有沒有認真想過自殺，居然每 5 名學生就有 1 名回答“Yes”。

自殺概念(suicidal ideation)的出現，是嚴重的抑鬱、焦慮及壓力，甚至出現自殺行為的重要指標。這也是第一次使用這項調查來檢視學校內自殺概念產生的比例。

自殺概念發生的比例範圍很廣，從最低的 4%到 67%都有，但在高端部份，3 個學生中就有 2 個曾認真考慮過結束自己的生命。較常發生暴力事件的學校，如霸凌或打架，或是種族、性別、性向的歧視，學生會有較高的自殺念頭出現，還有女生居多的學校，也會有較高比例。

專家們的重要新發現為，這些學校的危險因子，為個人心理因素所造成的自殺風險的兩倍，當把學校造成自殺的影響成因放進考量，會更容易掌握自殺概念形成的現象。因此防範自殺，除了將注意力放在自殺意圖處於高端的學生外，最重要的一點，應該努力去營造學校一種溫暖且感受到歡迎的氛圍和環境，降低學生被霸凌、被歧視等等的負面思想。

加州比其他的州更關切青少年自殺的問題，近年來加州中北部發生一連串自殺事件後，州法要求學校建立自殺防範、干預的措施，及事件發生後的輔導步驟。全美自殺防範基金會(American

Foundation for Suicide Prevention) 的心理專家 Doreen Marshall 表示，青少年很在意同儕的行為和想法，自殺而亡的同伴有可能會引起認同感，因此自殺非個人心理健康的問題，而是環境風險的問題了，而這正是學校可以發揮功能之處。

她的團隊最近研發出一套學校發生自殺事件後的措施及防範不良影響擴散的實用準則，提供給學校參考。重點如下：

- 一、適當的管制對逝者哀悼的表達，避免死亡被美化或浪漫化。
- 二、對死亡態度及自殺道德評判的文化差異，要有敏感度。
- 三、媒體的消息發佈，同時要包含警告標示、社區資源及注入希望和復原的訊息。
- 四、在社交媒體傳遞準確的訊息，遏止謠言散佈。
- 五、利用社交媒體分享資源，促進自殺防範，迅速回應散播謠言者及表現出自殺風險的學生。

Marchall 建議學校應該具有雷達的功能，學生有自殺念頭或意圖時，能提早發出警訊，作為家庭以外的另一道防護線。

位於聖地牙哥郡的 Escondido 聯合學區和南加大研究團隊合作把研究結果運用於校園環境與安全。Kimberly Israel 為此學區社區推廣的協調人，過去幾年來中學有較高的自殺意圖比例，約 19%-25%；他們尚無法改變此學區的學生自殺意圖比例，但是已努力帶來一些正面的影響。Escondido 聯合學區增加社交情緒方面的服務，Kimberly 在 6 年前已設定目標讓孩童瞭解他們可獲得的資源，包括每位 6 年級生有以課堂為基礎的憂鬱察覺及自殺預防課程，家長們同時也有免費的課程，而教師則是在偵測危險因子方面接受規律性的再訓練，而且不僅是他們在中小學期間如此，在上大學及畢業後仍可以獲得相關的資源。Escondido 聯合學區努力的結果是有更多學生接受心理健康方面的服務，學生們覺得校園更安全、更有連結，學生的行為也更為改善。

南加大團隊的研究指出，創造較少學生被霸凌的學校並且注意學生組成比例，可以改善預防的效果，但還需要更多的研究。

撰稿人/譯稿人：吳迪珣

資料來源：2018 年 5 月 16 日，KCPP 公共電視台

<https://www.scpr.org/news/2018/05/16/83173/as-13-reasons-why-returns-schools-try-to-help-stud/>