

調查發現高達 85%美國大學生壓力大

2009 年 5 月 22 日美聯社

提供單位：駐溫哥華文化組

美聯社和 mtvU 在 4 月 26 日到 5 月 2 日期間訪問 40 所大學的 2,240 多名學生，發現高達 85% 的美國大學生覺得壓力很大，主要壓力來源有：成績、財務、人際關係、睡眠、情緒等因素，其中 42% 學生承認受訪的兩周內有情緒低落、抑鬱甚至絕望的感覺，13% 學生出現了失眠、提不起勁等輕度抑鬱症的癥狀，11% 學生甚至有輕生念頭。

這類學生抱怨睡不好、體力不夠無精打采，或情緒低落、覺得無望，而且大多數沒有向醫療專業人員求助。這些壓力不是到 Facebook 社群網站閒聊發洩一下，或從事一些體力活動就能解決的煩惱。

值得關注的是，受困擾學生尋求輔導的比例偏低，年輕人的情緒問題不能及早治療的話，將演變成嚴重的心理病。調查發現，中度以上抑鬱症的學生中，只有 1/3 接受過輔導員或精神醫生的治療，另外患輕度抑鬱症的學生中，有一半不知道如何在校內尋求協助。非營利組織負責人馬爾蒙表示，親友在這方面可發揮重要作用，是引領有需要學生接受醫療的重要橋樑。全國精神健康研究所的恩塞爾醫生也指出，治療抑鬱症並不困難，校園的心理輔導所不是只為嚴重病例而設，學生應該主動求助。該民調相關網址

<http://tinyurl.com/q9xzgj>。