

## 荷蘭醫生提警語：大學生心理健康問題日益嚴重

駐歐盟兼駐比利時代表處教育組

根據荷蘭人民日報(de Volkskrant)報導，尋求心理諮商的荷蘭學生愈來愈多，接受採訪的荷蘭大學學生中心的醫生將這些心理健康問題歸因於過重的學業壓力、為維護社交媒體的個人形象和支付學貸及生活費的壓力等原因。

不過，令人驚訝的是，荷蘭對於學生心理健康問題的研究數據並不多。

荷蘭大學的醫生指出，近年來學生的心理壓力越來越嚴重，抱怨感到疲勞、注意力不集中及焦慮症等心理問題的應診學生人數大為增加，學生並常出現頭痛、腹痛、濕疹等身體疾病，有些學生為逃避壓力，甚至開始酗酒、吸毒或上網成癮。

根據阿姆斯特丹大學 2016 年的調查顯示，29%的學生有注意力不集中的問題、24%有焦慮困擾、超過 1/4 的學生曾有自殺念頭、使用藥物提高注意力的情形自 2011 年以來已增加 2 倍之多。但是超過一半有心理健康問題的學生並不願意接受幫忙，因此該大學提供上網協助(E-health)，希望可以協助問題較輕微的學生。

荷蘭全國學生會(LSVb)主席琪兒潔(Geertje Hulzebos)表示，荷蘭學生要求助於心理醫生時，預約要排非常久的時間，即使求助第二線的諮詢師也要很長的等待時間，不過，她指出，雖然大學嚴正看待這個問題，但是認為大學應該再延聘更多的心理醫生以應學生之需，此外，大學也應改善學習的壓力，例如廢除碩士課程的入學標準。

另外荷蘭大學協會(VSNU)向荷蘭人民日報表示，他們注意到這些問題，已著手研擬學生心理健康計畫。

譯稿人：陳秀娟

資料來源：

2018 年 8 月 15 日，泰晤士報高等教育專刊網頁新聞 **Dutch doctors warn student mental health problems**

are rising <https://www.timeshighereducation.com/news/dutch-doctors-warn-student-mental-health-problems-are-rising>

2018年8月14日，NL TIMES 網頁新聞 More Dutch Students Struggle Psychological Problems, University Doctors Say

<https://nltimes.nl/2018/08/14/dutch-students-struggle-psychological-problems-university-doctors-say>

2018年8月13日，de Volkskrant 網頁新聞

<https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/studenten-bezwijken-psychisch-onder-prestatiedruk-de-psychologen-zijn-niet-aan-te-slepen--b4246d57/>

