

校園缺乏心理健康諮商師，但不缺抗憂鬱藥物（下）

駐波士頓辦事處教育組

高等教育體系中偏重藥物治療的情況有多嚴重，目前少有相關資料或研究。不過本報向超過 100 所大學院校的藥局請求記錄，分析資料後發現 SSRI 的供給量相當大。

有幾間大學提供了 3 年間透過主校區藥局獲得抗憂鬱藥物處方的學生數量（不重複採計）。以印第安那大學來說，2016 至 2018 年間有將近 3,000 名學生持處方箋至藥局領藥；該校 2017 年約有 41,000 位住校學生註冊。另外，阿拉巴馬大學塔斯卡路沙分校於 2017 年約有 34,000 位住校學生註冊，該校的領藥人數也約在 3,000 上下。

其他多數學校所提供的數據是處方箋總量，而非學生人數。華盛頓大學 2017 年有約 45,000 位住校學生註冊，而該校藥局於 2016 至 2018 年間經手約 13,500 張處方，平均每 1,000 名學生有 101 張處方。根據本報所蒐集的大學資料，18 至 24 歲間診斷出憂鬱症的患者有 59% 服用抗憂鬱藥物，而同一個年齡層的整體學生人口中有 10% 服用抗憂鬱藥物。

在本報所蒐集的資料中，約有十來間大學藥局提供逐日記錄，顯示學生在期末考月份領取抗憂鬱藥物的比例較平時高。（納爾納表示，討論治療途徑時不能忽略大學壓力不談，他認為考試期間處方箋數量增加的現象也和他的經驗相符。）

不過此處提供的數據不等於處方箋的總量，因為我們的數據是來自校園藥局，所以未計入至其他藥局領藥的處方。

心理學家珍妮佛·哈斯坦（Jennifer L. Hartstein）是 Active Minds 組織成員之一，她指出大量的處方和多種原因相關，包括對心理健康的瞭解增加，或是青少年入學前就已經在服藥。

賓州大學的伊爾斯表示，藥物的行銷手法也令人擔心，因為多數憂鬱或焦慮症患者的症狀程度並未嚴重到需要服藥。

納爾納指出，不論要解決什麼問題，專業醫務人員都應該觀察患者整體的情況，才能查知何處出了問題。哈斯坦表示，有些症狀雖然可以透過藥物輕鬆解決，但其實也可以透過自然療法來處理。比方說，頭痛時可以吃止痛藥輕鬆緩解，不過更好的答案應該是補充水分、飲食均衡及充分休息。

許多專家表示，心理治療是多數憂鬱或焦慮症學生最先想到的治療方式，不過對於處於痛苦之中的患者來說，這可能不是他們第一想法。

納爾納表示：「我相信抗憂鬱藥物有其助益，但我不認為把它當成速效 OK 繃是最常見的情況。」納爾納認為，之所以有療法失衡的危機，部分原因是校園所提供的心理治療有限，而他的同仁會盡量輔導學生接受諮商。

肯塔基大學已成立一個特別工作小組，目的是了解心理疾病學生患者的經驗及可用資源。小組成員希望未來能進一步認識那些在校園中自殺過世的學生，找出共同之處，以求預防之道。

肯塔基大學校長卡彼路透深知這個議題十分複雜，不會有黑白分明的答案。他說對抗憂鬱症的戰爭不會有萬用速成的解決方法，因為這是一個龐大的問題，同時又需要從個別的學生案例中著手，然後重複上千次。他說：「這個問題不是單靠增加諮商師人數就能解決的。」

撰稿人/譯稿人：Lily Jackson /林怡婷

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2019.6.28). "Campuses Are Short on Mental-Health Counselors. But They've Got Plenty of Antidepressants."

Retrieved from:

<https://www.chronicle.com/article/Campuses-Are-Short-on/246532>