

## 心理健康諮商師照顧學生，但誰來照顧過勞的他們？

駐波士頓辦事處教育組

有越來越多學生來到大學諮商中心尋求緊急協助，原因常為多重病因或曾有自殺企圖。對於努力提供協助的諮商師來說，學生的心理健康危機也逐漸為他們帶來負擔。

紐約州帕切斯(Purchase)曼哈頓維爾學院(Manhattanville College)的學生健康與諮商處副主任梅莉莎·波士頓(Melissa Boston)表示：「雖然選擇投入這項職業是因為我們樂於助人，但要避免替代性創傷和職業倦怠並不容易。」

波士頓在回覆本報的問題時寫道，過去4年，她的諮商師同仁經手的學生人數增加了約35%。這段期間，除了原本的3名全職諮商師，只額外補上1名兼職社工和2名兼職實習生，但心理諮商的療程卻增加了60%。

上週，賓州大學的諮商暨心理服務執行主任格雷戈里·伊爾斯(Gregory T. Eells)自殺身亡，他在心理諮商領域受到景仰，此事也給諮商師帶來不小的壓力。

維吉尼亞州哈立孫堡(Harrisonburg)詹姆斯麥迪遜大學的諮商中心主任大衛·歐納史戴克(David Onestak)寫道：「諮商中心臨床醫師的壓力來到歷史高峰。現今大學諮商中心的日常工作內容與我1990年代入行時相差甚遠」。以他的研究中心為例，評估和治療學生的時間減少了，但病例變得更加複雜。自2004年以來，危機個案的人數增加了9倍，這些學生的人身安全迫在眉睫。歐納史戴克表示，越來越多的憂鬱症和職業倦怠成為「多數諮商中心臨床醫師的實際生活」。

專家指出，沒有人知道憂鬱和職業倦怠的程度究竟有多嚴重，因為目前仍沒有針對大學心理健康照護人員的相關研究。

但紐約州家登城(Garden City)的艾德爾菲大學(Adelphi University)學生諮商中心副主任喬許亞·奧曼(Joshua Altman)指出，2018年的一項整合分析彙整了30餘年研究中的40篇論文，研究對象包括近9000名心理治療師。報告指出，半數以上的研究對象認為自己具「中度至高度職業倦怠」，常出現的症狀為情緒疲憊、「工作時身心俱疲」，有時覺得「人格解體且個人成就感下降」。

大學心理健康諮商人員大概也經歷過這些症狀。奧曼在電話採訪

中說道：「我們發現接受心理諮商的學生中，有些人具有多重病因、曾住院接受治療、曾有自殺意圖，甚至服用一種以上精神科用藥」，個案的嚴重程度「絕對會影響到同仁」。

奧曼表示，去年艾德爾菲大學的 15 名臨床醫生須負責 1000 名學生，看診人次約達 4000，這個數字逐年增加，而且個案的嚴重性也逐漸攀升。如同歐納史戴克，奧曼也指出危機個案急遽增加，有時學生會說「我知道我兩天後已和諮商師約診，但我現在就需要找人談談」。

自 1999 年以來，美國全國自殺率約上升 30%。根據致力於預防年輕人自殺的傑德基金會（JED Foundation）估計，每年約有 1300 至 1400 名大學生死於自殺。

曼哈頓維爾學院的波士頓寫道：「我們不可能對這些數據無動於衷，這讓我們備感壓力。我們非常關心學生的健康，但同時，我們能做的也有限……害怕學生自殺的恐懼非常可怕，此外我們還得擔心因做得不夠多而遭到起訴。」

她更問道：「這會有結束的一天嗎？在大學諮商中心工作的職員能在這種高壓環境下待多久？」

## 心理諮商界震驚不已

52 歲的格雷戈里·伊爾斯是賓州大學諮商暨心理服務的執行主任，他剛接任這個職位約半年左右。官方人士指出，伊爾斯於週一早上 6 點 40 分左右，從費城市中心的住處 17 樓一躍而下。

轉任賓州大學前，伊爾斯曾擔任康乃爾大學和南密西西比大學的諮商中心主任。他在專業組織中待過的行政職位包括美國大學校院心理輔導中心主任協會會長、美國大學健康協會心理健康分會主席。他撰寫學術論文、教授大學和研究所的心理諮商、社會心理學和發展心理學課程。

伊爾斯擅長以平易近人的方式處理棘手的話題，也曾在 Ted X 及其他現場、影片、網路研討會與新聞媒體的觀眾對談，內容涉及適應能力、心理健康，和自殺事件後避免他人模仿的最佳「後防範」措施。同事提及他時都表現出好感和敬意。

南密西西比大學的艾迪·霍洛維（Eddie Holloway）曾和伊爾斯在大學的諮商中心共事，他說：「伊爾斯是個很熱情的人。」霍洛維說，伊爾斯每天中午都會去游泳，並鼓勵同事同行。霍洛維回憶道：

「無論從什麼角度看，他都是個非常認真的紳士，更是一名理想的同事和管理者。別人從來不用擔心他，他是你遇到棘手案件時可以尋求意見的對象。」

維克多·施瓦茨（Victor Schwartz）是紐約大學精神病學臨床副教授、傑德基金會醫學主任、紐約大學諮商處前任醫學主任。他和伊爾斯合作超過 15 年，共同撰寫一本書並出席無數諮商訪問和演講。施瓦茨在一封電子郵件中寫道：「伊爾斯積極推動全國的心理健康事務，但並不是為了利我或自我成就等原因，他總是樂於對同事伸出援手」。

簡單說，伊爾斯總是別人的靠山，而他的死徹底撼動了這項心理諮商界。阿德爾菲大學的奧曼表示：「他的死深深震撼我們」。

伊爾斯的母親向《費城詢問報》透露，伊爾斯覺得新工作比他想像的更累人，而且想念留在伊薩卡（Ithaca）的妻兒。不過賓州大學的精神病學系系主任瑪莉亞·奧昆多（Maria Oquendo）提醒，新聞媒體和大眾不該把焦點放在找尋究竟是什麼事件引發自殺。

奧昆多表示，自殺是「深奧的生物學過程」，可能涉及多種心理健康狀況。沒有精神病史的人也可能會自殺，有時候要經過心理剖析才能發現問題。

### 不切實際的期待

姑且不論伊爾斯自殺是出於什麼原因，工作是否是肇因之一，他的去世讓諮商師開始思考自己肩上難以承擔的責任帶來什麼樣的壓力。

紐約大學的施瓦茨寫道：「諮商中心除了提供標準治療和照護外，也常被當做診所、危機中心、社福機構和急診室。」

施瓦茨解釋，除了上述壓力外，諮商中心及工作人員還得面對「工作的公共性質」。大型校園的自殺事件已成為全國性新聞，而同樣人數的自殺事件若發生在人口數萬、規模和大學相當的城鎮，不太可能引起相等的關注或指責。施瓦茨指出，雖然大學生的自殺率不低，但據信仍遠低於 18 至 25 歲未讀大學者的自殺率。

佩斯大學（Pace University）諮商中心主任理查·沙迪克（Richard Shadick）表示，大學、學生、家長、法院和大眾對於諮商中心的期望太不切實際。旁人期待這些諮商中心一肩扛起疾病、創傷和不幸，但

這份責任本該是由教師、校方人員、家屬，以及最重要的學生自己共同承擔。沙迪克在電話中表示：「大學是讓年輕人面對挑戰並從中學習的地方。大學可以在這種教育中提供協助，但這種關係是互助的。」

德州基督教大學（Texas Christian University）的諮商和心理健康主任艾瑞克·伍德（Eric Wood）表示，導師伊爾斯的離世「令人震驚且悲痛」，也促使人們關注諮商師面臨的問題。多數大學並未替諮商師制定正式的自我照護規範，比方說提供機會讓他們分享自己對棘手案件的反應並和更廣闊的心理健康社群建立聯繫。但他認為，許多諮商中心主任會開始將這件事列為優先事項。

詹姆士麥迪遜大學的歐納史戴克這麼形容：「就像是空服人員會指示各位，先戴好自己的面罩後，再幫孩子戴面罩。如果醫療人員自己都顧不好了，誰來照顧需要治療的人呢？」

撰稿人/譯稿人：Alexander C. Kafka / 林怡婷

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2019.9.18). “Overburdened Mental-Health Counselors Look After Students. But Who Looks After the Counselors?” Retrieved from:

<https://www.chronicle.com/article/Overburdened-Mental-Health/247159>