

## 法國大學生的精神健康深受疫情影響

駐法國代表處教育組

根據一項於大學進行的調查顯示，目前有 37 %法國大學生有抑鬱困擾。

如同地震後，許多專家學者總是擔心後續可能引起海嘯的餘震般，在疫情影響下，連續幾次的封城措施也造成大學生精神健康的危害，精神科醫師與心理學家皆觀察到這些年輕人正深為一波焦慮與抑鬱浪潮所困，並且越來越難以承受。

根據「大學健康衛生服務指導協會」(l'Association des directeurs des services de santé universitaire, SSU)主任暨「克萊蒙-奧弗涅大學身心障礙學生健康中心」主任醫師羅洪·傑寶 (Laurent Gerbaud) 觀察：「與 2020 年 10 月時相同，目前在法國境內尋求心理諮商的個案數量再次達到高度飽和狀態」。位於巴黎的「法國大學生健康基金會」(la Fondation santé des étudiants de France) 的心理師克里斯托福·費蒙 (Christophe Ferveur) 吐露道：「前來尋求心理諮詢的個案實在非常多，我們這裡已經非常非常地滿。」而波爾多大學學生健康處主任克里斯托福·渚西歐 (Christophe Tzourio) 則遺憾地感嘆：「目前請求精神健康諮商的個案數量異常地高，比往常高出 30%至 50%。而那些知道有諮商服務存在且有能力來向我們尋求幫助的人，事實上只不過是冰山一角」。

根據學生生活觀察機構 ( l'Observatoire de la vie étudiante) 於 2021 年 11 月最新調查顯示，在近 5000 位學生參與的調查中，有 4 類族群特別脆弱：財源上有困難者 (其中有 65 %受訪者有憂鬱心理徵狀)、外國人 (53 %受訪者)、26 歲以上者 (53 %受訪者)、女性 (48 %受訪者)。然而，這些脆弱族群中僅有少數前往特定機構尋求協助 (僅佔全數調查 14 %) 或向專業心理健康人員求助 (僅佔全數調查 24 %)。而在進行調查的 12 個月中，只有 4 %的學生前往大學健康服務 (SSU) 或大學心理協助單位 (les bureaux d'aide psychologique universitaire, BAPU) 尋求協助。至於 2021 年 2 月起實施的「精神健康支票」(chèque psy, 此政策讓大學生們得以向自由執業之心理

治療師尋求協助，共 8 次療程且無須預繳費用)，目前僅有 2 % 的受訪者表示曾使用該服務。

### 多次封城的「沈重影響」

然而與地震的短暫震盪不同的是，目前的疫情蔓延仍然看不到盡頭，甚至不斷重複相同的劇碼，以至於難以進行必要的重建復甦工作。大學心理協助單位（BAPU）負責人暨精神科醫師費德希克·阿傑（Frédéric Atger）表示：「對大學生而言，精神健康等相關問題有累積及後發影響的現象。他們的精神困擾越趨嚴重，而輟學的情形也是」。

在建構自我認同與學習獨立自主的關鍵階段，這些年輕人卻因為強制隔離、長時間遠距教學以及經濟財源不穩定等原因，而無法外出與人互動交流。根據法國國家健康與醫學研究院（l'Inserm）與波爾多大學（l'université de Bordeaux）發表於 2021 年 11 月的一項研究顯示，多次封城對於大學生的心理健康有「沈重影響」。事實上，在沒有疫情的時候，大學生本就屬於特別脆弱的族群。在經歷第 1 次封城與解封、以及第 2 次封城之際，已有 37 % 的大學生表明有抑鬱困擾（非大學生的情況則有 20 %），且有 27 % 的大學生有焦慮徵狀（非大學生的情況則有 17 %）。並且，有 13 % 大學生表示曾有自殺念頭（非大學生則有 8 %）。而在第 2 次封城期間，這些指標在大學生與非大學生之間的落差則不斷加深，其中有 5 成以上的大學生有抑鬱的徵狀。

這項研究的共同主持人克里斯托福·渚西歐清楚地表示：「我們尚未完全妥善處理大學生的心理健康問題，相反地，這些問題很可能會繼續嚴重下去」。他也擔心這將會「在媒體的傳播效應下，成為一種普遍現象，『到最後，大家都會承受精神痛苦煎熬』，在這種環境與經濟脈絡中成長的年輕一代，正在經歷前一個世代從未體驗過的集體龐大壓力」。

自從暑假結束，重新開始上班上課，大學生精神健康的問題似乎已被遺忘，也不曾在總統競選活動中出現。費德希克·阿傑低聲說道：「我們覺得候選人們好像毫不在意這個議題...」。此外，儘管目前已招募 80 位進駐於大學的全職心理諮商師，也持續執行大學

生心理健康的相關處理機制一如「心理健康支票」將延續至 2022 年 8 月 31 日，但相關精神健康衛生專業人士呼籲，關於他們目前所面對的狀況，仍然缺乏有效的因應措施。

### 深陷於意義的迷失

糟糕的是，由於過度超時的工作量或極不合理的報酬（每次諮詢僅 30 歐元），有部分的心理諮商師已退出這項工作。羅洪·傑寶提醒：「我擔心他們不再扮演承接壓力發洩的角色。也擔心他們不再接受那些向他們尋求幫助的請求：若是如此，社會將會面臨高度緊張的狀態」。在克萊蒙-費朗學院（l'académie de Clermont-Ferrand）裡，有 43 % 的約聘心理諮商師不願於 2022 年延續他們的合約。

安傑大學醫院中心（CHU d'Angers）臨床心理師大衛·亞格拉夫（David Alglave）反覆強調：「我無法拋下這些學生」。現在前來尋求協助的學生數量相當於疫情前他所有病人總數的 3 分之 1，這是他幾乎從未遇過的情形。他亦指出：「這些學生都深陷於一種嚴重的意義迷失。彷彿生命的某個部份被剝奪了：這是需要時間來重新彌合的。這種迷失甚至使得這些學生難以進食，並且也不會有意願向其他其他醫療機構尋求協助」。

某些學生不見得遭遇心理疾病的困擾，但他們似乎比從前更難以期望未來或適當地「過生活」，克里斯托福·費蒙強調：「人們對事物不再有立即的反應，而是尋求如何在疫情中安頓自我。而這也意味著我們面臨著更持續且更嚴重的脆弱化現象。我們越是防衛性地面對它，在心理層面上就會更疲憊不堪。對某些年輕人而言，也已經幾近他們無法承受的極限了」。

而該現象也出現在相關醫療體系。位於巴黎的天主醫院（l'Hôtel-Dieu）住院中心負責人提西·畢苟（Thierry Bigot）指出：「我們確實接到更多重度焦慮的狀況、自殘行為（成癮問題、劃傷自己）等，還有種種因身心機能失調所造成的自殺舉動」。除了精神健康問題案例數增加，住院觀察治療的時間也比以往更長。這些現象實在令人不得不對之後的發展與影響感到擔憂。

撰稿人/譯稿人：駐法國代表處教育組

資料來源：世界報 Le Monde

