

聯邦數據顯示青少年自殺率急遽升高

駐休士頓辦事處教育組

根據美國疾病管制中心近期發布的一份報告，在過去 10 年中，青少年自殺率急劇上升，在 2007 年至 2017 年間，介於 15 至 19 歲年齡層的青少年的自殺率增加了 76%，而同一時期內 10 至 14 歲青少年的自殺率幾乎增加了兩倍。

相較於上一時期（2000 年至 2007 年），這是一次急劇的翻轉，當時 15 至 19 歲的自殺率一直保持穩定，而 10 至 14 歲的自殺率甚至有所下降。

雖然自殺仍然相對稀少，但現在已成為 10 至 19 歲人口中第二大死亡原因。事故是造成死亡的主要原因，而兇殺則排在第三位。

沙加緬度加州州立大學教授兼學校心理學課程協調專員史蒂芬表示，單一自殺事件的後果可能會對朋友，家人和同學產生深遠的負面影響。以五年為基準，在美國中等規模的高中，自殺死亡不會超過一個。但具爭議的是，從公共衛生的角度來看，更大的問題不是預防自殺，而是輔導自殺者留下來的遺族。

自殺率上升是小學生心理健康問題日益嚴重的一個警鐘。曾任美國學校心理學家協會主席的布魯克表示，並不是精神疾病大幅度增加，而是精神疾病的類型和嚴重程度有所上升，特別是我們看到了因憂鬱而需要住院的女孩人數顯著增加。而死於自殺的人中，9 成患有精神疾病。

學校經常在資源和專業知識有限的情況下掙扎，無法滿足如今青少年所面臨的廣泛的心理健康需求。專家們認為，老師、校長、教練和其他學校工作人員在預防自殺中發揮至關重要的作用，他們透過認識那些可能會傷害自己的高危學生，將這些學生與資源和支持聯繫起來，並在整個學校中建立連結，學生需要幫助時可以向多人尋求協助。

目前尚不清楚兒童和青少年的心理健康問題增加的原因，但研究人員正在探索多種解釋，包括智慧型手機和社交媒體的使用以及霸凌的盛行。

撰稿人/譯稿人：鍾慧

資料來源：2019 年 10 月 17 日，Education Week

https://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/2019/10/teen_suicides_rising_sharply_federal_data_show.html

