

加國大專學生精神健康亮紅燈的比率明顯上升

駐溫哥華辦事處教育組

一份由加拿大大學生服務協會(Canadian Association of College and University Student Services, 簡稱 CACUSS)發布的最新調查報告顯示,加拿大約有五分之一的大專院校學生感到焦慮或抑鬱。比起3年前,學生患有精神健康問題的比例有所增加,甚至考慮過自殺的比率也明顯上升。

這項名為全國大學健康評估(National College Health Assessment)的問卷調查,從2000年開始就在美國廣泛使用,這次針對加拿大41所大專院校進行研究調查,約有4萬4千名學生接受訪查。調查結果發現,認為自己身體健康狀況良好的學生人數比2013年減少了8%,同時增加了3至4%的學生感到焦慮、抑鬱和壓力,而且影響到他們課業方面的表現。5%以上的女性認為遭到性騷擾的威脅,較前增加了1%。

身兼CACUSS會員,目前擔任皇家山大學(Mount Royal University)健康服務組長Rachelle McGrath表示:雖然學生患有精神疾病的比率增加,但似乎有更多人願意向校方傾訴自己的健康問題,從而尋求協助。她進一步指出:報告中的一些數據確實令人心生警惕,必須立即採取措施;例如13%的學生在過去一年中曾考慮過自殺,比2013年足足增加了3.5%。這項報告將促使更多資源的投入,以協助改善心理健康。

調查報告還顯示,學生運動和睡眠的時間相對減少。2013年有超過25%的學生,每星期至少有3天運動超過20分鐘,而去年只有22%的學生達到該指標。多倫多大學健康服務中心主任Janine Robb表示,精神健康狀況與睡眠是息息相關的。睡眠不足意味著情緒控管能力降低,焦慮感增加。然而學生一般忽略了休息的重要性,他們總是認為必須要熬夜讀書。

調查公布的統計數字不全然是負面的,許多女同學服用HPV疫苗,防範子宮頸癌的蔓延。有些省分甚至增加提供各類免費疫苗給公校學區,防止傳染病,而且縱情酒精飲料的現象也在減緩。

資料日期:2016年9月9日 Globe and Mail