

英國心理健康週報導

駐英國代表處教育組

英國從每年五月的第二個星期一舉辦「心理健康週」(Mental Health Week)，活動持續一個禮拜，且每年都有不同的主題。心理健康週的目的在於透過各種活動教育民眾如何面對心理健康問題和促進民眾的心理健康。2018 年的心理健康週是從 5 月 14 號到 5 月 28 號，今年的主題是壓力。研究發現三分之二的人在一生中曾經有心理健康問題，而壓力是其中的關鍵因素。

壓力與成長總是相輔相成，適當的壓力會促使人們成長，有壓力才會成長，但當人們被壓力擊倒時，它可能會導致心理健康問題，或使現存的問題變得更糟。當人們感受到壓力來襲時，可以採取下面三個步驟來嘗試解決問題：1) 瞭解問題發生在什麼時候；2) 找出問題發生的原因；3) 檢討生活方式。同時，下面七個步驟可以幫助人們遠離壓力：1) 健康飲食；2) 對吸煙和飲酒提高警惕；3) 運動；4) 抽出時間放鬆；5) 正念(mindfulness)；6) 充分地睡眠；7) 不要對自己太過苛求。

英國兒童和青少年也承受許多的心理壓力，像是 GCSE 的考試...等。因此，學校不僅要幫學生獲得卓越的學術成就，幫助學生解決心理健康問題是接下來的重點任務。相關的報告顯示，大約一半的學校表示向學生提供心理健康服務是一件困難的事，37%表示他們對聘任輔導人員和治療師感到沒有信心。大部分的英國學校僅依靠口耳相傳來找尋輔導人員和治療師。除此之外，對於輔導人員和心理治療師而言，最常見的障礙是學校對於兒童諮詢和心理治療的理解不足(56%)，其次是期望的不明確(30%)。儘管存在上述問題，但好消息是調查顯示絕大多數與兒童和青少年一起工作的輔導人員與心理治療師願意為學校提供進一步的支持。平均而言，目前在學校工作的受訪者表示他們每週為學校提供 11 小時的心理治療服務，且其中將近三分之二的受訪者表示，他們願意為學校每週提供八小時額外的心理治療服務。

根據調查的結果，Place2Be(支持校園兒童心理諮詢的社福機構)對於學校目前所面臨的現況，向英國政府提供相關建議：

一、學校、輔導人員和心理治療師皆提到對於提供學生相關的支持

中，資金仍是最大的障礙。因此，學校應有心理健康服務專用資金，以支持學校向學生提供心理健康相關服務。

二、輔導人員和心理治療師想要在學校從事更多的治療工作；然而，學校對諮詢和心理治療的理解不足可能成為提供相關服務的障礙。在目前學校自行委託心理治療的服務的狀況下，學校校長和學校心理健康的主管需要接受適當的指導和培訓才能提供相關的服務，並評估以學校為本的相關心理治療支持。

三、目前學校依靠口耳相傳來尋找在地的心理健康服務。學校可以從實際的案例中受益，從中瞭解校園中有效的心理治療方法，以支持其在學校中實施。

資料來源：

Mind, 2nd June 2018,

<https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-awareness-week-2018/>

Mental Health Foundation, 2nd June 2018, How to manage and reduce stress,

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-manage-and-reduce-stress>

Place2Be, 2nd June 2018, Providing mental health support in UK schools,

https://d1ca2f8006f074368f7d-8bda656d24131a74b85c99b076be8224.ssl.cf3.rackcdn.com/Providing-mental-health-support-in-UK-schools.pdf?utm_source=download&utm_campaign=CMHW2018