

自殺事件之後，大學能如何維護公共心理健康？（上）

駐波士頓辦事處教育組

短短一年內，阿帕拉契州立大學（Appalachian State University）有 9 名學生死亡，其中至少有 4 位是死於自殺。學校管理人員不知道是不是哪裡做錯了，還是哪些方面可以做得更好？

當年的校方領導層並未看出這些死亡事件之間有無任何直接關聯，不過仍尋求專家協助檢視其處理流程是否恰當。當今大學生憂鬱及焦慮的比例較以往為高，因此校方更須注意處理自殺案件的方式對公共心理健康的影響。

阿帕拉契州立大學擁有約 18,000 位學生，2014 至 2015 年間遭遇一連串死亡事件，當時擔任諮商中心主任的丹·瓊斯（Dan Jones）表示：「當校園發生多起死亡案件時，這容易使內心原本就陰鬱的學生陷入更黑暗的角落。」

瓊斯和校方管理階層向專家求教事後防範（postvention），也就是自殺案件之後處理溝通、諮商、哀悼、告別式等事務的最佳實務。阿帕拉契州立大學採用了一份長達 16 頁的規章，符合高等教育心理健康聯盟（Higher Education Mental Health Alliance）所發布的類似守則，將廣泛的建議依照校園的實際情況及文化進行微調，阿帕拉契州立大學是這方面的先行學校之一。

全美國每年約有 1,100 位大學生自殺，準備好類似計畫以面對學生自殺的可能情況，也許有助於預防傳染效應所帶來的後續死亡事件。事後防範的目標在於透過一系列諮商等介入方式，謹慎撰寫的公告及新聞媒體策略，並勸阻告別式活動，藉此遏止傳染效應。這項全面性的自殺處理方式注重公共心理健康，也涉及利用追蹤資料來找出特別容易受事件影響的學生族群，並限制進入危險地點、情境或傳閱危險資料。事後防範具有急迫性，因為隨著 2000 年後出生的學生進入大學校園，他們須面對這個世代的獨特挑戰與敏感情緒，全美學生的自殺率呈現緩升的狀態。

康乃爾大學的諮商與心理服務主任葛雷格·伊爾斯（Greg Eells）表示，年輕男性的數據最不樂觀，15 至 19 歲區間男性的自殺率是同年齡層女性的 4 倍。伊爾斯指出，康乃爾大學自 1980 年代以來的學生自殺案件有 90% 為男性。

維吉尼亞州校園自殺防治中心(Campus Suicide Prevention Center)的主任珍·威金斯(Jane Wiggins)表示,自殺會「突顯原本就存在於個人或大環境中的脆弱部分,所以是準備好妥善的事後防範計畫是預防後續自殺的關鍵。」防治中心為全美 72 所大學院校提供相關訓練與指導。

法律及高等教育政策專家葛雷·帕維拉(Gary Pavela)指出,從責任的角度來看,尚未制定事後防範計畫的大學最好盡早制定。設想你是法律顧問,在一連串自殺後的過失審判案件中代理校方辯護,如果學校沒有事後防範措施與自殺追蹤數據,你會感到十分不安。

不過據耶魯大學的精神病學臨床助理教授暨傑德基金會臨床主任南斯·羅伊(Nance Roy)估計,全美只有不到半數大學意識到這個問題或已制定事後防範規章。傑德基金會是注重青少年及年輕成人的心理健康及自殺防範的組織。

羅伊女士指出,學校可以參考一般的事後防範指南,但必須根據自己的校園環境進行微調,也必須獲得校方高層的支持。同樣重要的是,事後防範步驟不能只是紙上談兵,各項工作的負責人員必須定期開會檢視並排練自己的事務流程。

大學的自殺事件應對計畫應包括紀念過世學生及向大眾傳達死亡的方式。阿帕拉契州立大學發生一連串校園死亡案件後,校方以書面聲明表示並不贊同學校無法掌控的告別式形式。該校數十年來的傳統是每年舉辦追思會,並在會上朗讀出在校期間死亡的學生姓名。阿帕拉契州立大學表示這是校方唯一認可的追思形式。為求公平,指南對所有死亡事件一視同仁,同時也避免無意間為將自殺崇高化的告別式背書。

阿帕拉契州立大學也改變了宣布自殺等死亡事件的方式。根據規章,學生死亡案件除非可能威脅到校園安全,否則不應向全體大眾公開。

學務長 J.J.布朗(J.J.Brown)解釋,學校過去認為公告有助學生瞭解真相,不過後來發現這會讓學生感到憂慮,因此調整做法。在大型校園內,許多收到電子郵件通知的學生原本並不知道有同學過世了,不過這樣的通知會使他們為一些無濟於事的想法感到痛苦徬徨:自己認識過世的學生嗎?是不是有什麼方法原本能幫到他們呢?

現在校方只會通知最可能受到過世消息影響的「高風險族群」,包括同班同學、社團友人、隊友、約會對象、同一所大學的兄弟姐妹。

學校會請他們來到哀悼室，在諮商師的引導下為死者哀悼。學生可以在紀念冊上留言，之後紀念冊會交給死者的家人。校方不會禁止其他學生來到哀悼室，但不會公開宣傳。

傑德基金會首席醫療官維克多·史瓦茲 (Victor Schwartz) 表示，所有事後防範的重點就在於拿捏平衡。他說：「如果學校什麼都不說，那有可能會讓學生更加焦慮，因為他們會開始擔心學校是不是隱瞞了什麼。不過如果透得太多，也會讓學生更感憂鬱，甚至提高傳染效應的風險。」

只要小心處理，學校也能借助學生的力量推展事後防範措施。康乃爾大學的伊爾斯表示，不要讓學生涉入太深，至於過度或不健康的地步。不過學生也很聰明，他們通常會對傳染效應有所警覺。如果他們有打造治癒、支持環境的能力及意願，學校應該協助並鼓勵他們這麼做。伊爾斯舉了康乃爾大學的「振作精神」(Lift Your Spirits) 活動做為例子，現場會播放音樂並提供免費點心，借助同儕的力量推廣心理健康服務的資訊。

撰稿人/譯稿人：Sam Hoisington and Alexander C. Kafka /林怡婷

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2018.1.14). "After a Suicide, What Colleges Can Do to Protect the Public Health" Retrieved from:
<https://www.chronicle.com/article/After-a-Suicide-What-Colleges/242234?cid=cp>