

自殺事件之後，大學能如何維護公共心理健康？（下）

駐波士頓辦事處教育組

威金斯女士指出，事後防範在 1990 年代的小學及中學槍擊案件後逐漸受到關注。2000 年起，在自殺預防方面，專家逐漸將重心從個人諮商轉往全面的公共心理健康策略。而事後防範就是這種策略的部分內涵，其餘 8 大主題包括治療與辨識出心事重重的學生。帕維拉先生表示，連續自殺的現象原本只是口耳相傳的共識，科學證明確有此事且某種程度上可以預防後，事後防範這個概念獲得理論支持。麥德琳·古德（Madelyn S. Gould）與艾莉森·賴克（Alison M. Lake）於 2013 年發表的總結研究溯及 1970 年代，獲美國國家科學院（National Academy of Sciences）刊登。該研究指出：「自殺傳染效應確實存在，精神病理學、生物弱點、家族特徵、充滿壓力的生命事件皆會影響自殺風險。」

帕維拉先生指出，由於 2000 年後出生的學生憂鬱比例較高，謹慎看待自殺風險與趨勢有其必要。他提出一份美國大學健康協會（National College Health Association）的數據佐證，其中顯示在過去一年內至少一次感到「極為憂慮以致於無法正常生活」的學生比例從 2013 年的 32.6% 提高到 2017 年的 40.2%，同期的自殺念頭由 8.1% 上升至 11.5%，自殺企圖由 1.3% 上升至 1.7%。

專家表示事後防範的效果難以估算。歸根究柢，這是一種某些事可能發生卻沒有發生的感覺，而且有眾多因素互相作用。事後防範是全面公共心理健康心態的一部分，這樣的制度有助於大學對校園中的情緒、波動及弱點保持警戒。

除了公告方式外，這些公共心理健康措施還有更明顯、實質的影響。有案例顯示同樣手法的自殺案件之間就算沒有因果關係，也有強烈的相關性。比方說，2003 至 2004 年間，紐約大學經歷 6 起連續自殺案件，所有自殺學生都是跳樓身亡，（其中 5 起為自殺，第 6 起被判定為意外事件。）而康乃爾大學在 2009 至 2010 年間也有數位學生跳橋自殺，因此時任校長大衛·斯柯頓（David J. Skorton）在校刊中刊登了全版廣告，寫著：「身心健康是一切成功的基礎，如果你在康乃爾大學學到任何事物，我們希望學會求助是其中一項。」

跳樓／橋的自殺案件獲得不成比例的關注，現場怵目驚心，新聞

也大篇幅報導。但這也讓有關當局瞭解到，某些地點對於已有自殘傾向的學生有引誘作用，而學校必須限制學生接近這些地方。伊爾斯表示，很多人可能以為有意自殺的人總是會想到辦法，不過其實這只是個迷思。在心情黑暗的時刻如果剛好有機會或相對容易的方法出現，那就會提高自殺率。

康乃爾大學架設柵欄、護網、雨篷、遮蔽物來阻擋垂直的視線，德州大學奧斯丁分校等地也在室內停車場採取類似措施。比起搭設柵欄，另一項較不明顯的措施是限制武器與化學藥物的取用。德州大學奧斯丁分校的副學務長暨諮商及心理健康中心主任克里斯·布朗森（Chris Brownson）指出，槍枝一直是美國最常見的自殺手法。

要有效改變學校的設施或文化需要數據資料。不過美聯社最近一項調查顯示，美國百大公立大學中只有46所記錄校園中的自殺案件。帕維拉先生表示，如果缺乏相關資料，校方可能忽視重要的模式，例如克萊門森大學（Clemson University）就是透過分析資料才發現轉學生的自殺率有升高的現象。

克萊門森大學的副學務長阿梅達·傑克斯（Almeda R. Jacks）表示，學校掌握這樣的資訊之後，已請負責自殺防治的教職員參與轉學生校務會議；學校也預計在轉學生抵達校園宿舍時向他們提供自殺防治讀物，並在轉學生的新生導覽課程中加入心理健康及自殺防治的教材。

追蹤自殺數據並不容易。校園中有各個部門——學務處、教務處、諮商中心、校警室等等，可能都存有資訊，並未集中管理，這可能會導致數據低估或高估。《健康保險可攜與責任法》（HIPAA）等隱私規範也可能造成阻礙。有些死亡案件是在校園外或假期間發生，有些可能記錄成意外事件、服藥過量或中毒，因此並未清楚顯示自殺意圖。

不過德州大學的布朗森先生指出，不盡力追蹤這份資訊的學校絕對是自找麻煩，因為他們可能錯失能拯救性命的跡象。

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>