

疫情加劇加州學童心理健康照護需求

駐洛杉磯辦事處教育組

新型冠狀病毒疫情讓幼齡學童失去與玩伴遊戲的時光，讓高中生擔心出外工作的家長染疫，或是陷入憂鬱的青少年失去前景，使得擔心的家長四處求助。病毒破壞的層面遍及各個社會階層，影響了整個加州的兒童，專家表示當孩子返回校園時，對精神健康的需求將超過能提供的服務。學校是唯一為許多兒童提供的心理保健服務的避風港，然而卻缺乏充分的準備來滿足預期的需求。

洛杉磯縣精神衛生局首席醫療官 Curley Bonds 博士說：「這只是第一波的衝擊，就像颶風過後在屋頂等待救援。」領導全美第二大學區的洛杉磯聯合學區總監 Austin Beutner 承認，學區經費及資源不足的情況下，公立學校沒有足夠的輔導或社工人員。

並非每個孩子都會經歷大流行的創傷，有些孩子已學會了健康的應對技巧，但是如果有親人染患病毒，許多孩子就會遭受傷痛。此外，專家們說，儘管在病毒爆發期間被隔離在家中，但比平常更多的兒童可能目睹藥物濫用、忽視、暴力或虐待。

由於這次的大流行，加州州長醫務顧問 Nadine Burke Harris 醫師表示：「我們將看到與壓力有關的認知障礙和疾病增加，甚至有可能會有在學術上稱為「壓力情境」(toxic stress) 的增加。」

廣泛的研究表明，面臨不良童年經歷的兒童到成年後罹患慢性病、自身免疫性疾病、哮喘、抑鬱症、焦慮症和藥物濫用的風險更高；而在爆發之前經歷過創傷但未治療的兒童，其風險更高。

Burke Harris 說，加州持續加大培訓第一線的健康照顧者篩檢此類經驗的能量，但是現在，許多能幫助兒童脫離危險境地的人員，包括老師和學校中值得信賴的成年人，卻相距遙遠。

根據 2017-18 年度的全美兒童健康調查 (National Survey of Children's Health) 統計，加州有 7.1% 的受訪者表示，他們的孩子在上一年接受過心理健康專業人員的諮詢或治療，而 2% 的受訪者表示他們的孩子未能獲得需要的精神治療，這代表著在新型冠狀病毒危機之前，就有將近有 20 萬名兒童待援。

去年，在加州的公立學校中，大約有 2 萬名輔導員、學校心理師，社工和護士為 610 萬兒童提供服務，但並非所有人都能處理心理健康

問題。而且學校預計今年會大量削減預算，這使得提供更多的諮詢服務變得更加困難。美國教師聯合會（American Federation of Teachers）是美國兩大教師工會之一，也已呼籲增加學校精神衛生資源。

洛杉磯聯合學區的青年行動團體「學生應得」(Students Deserve) 提出針對這一時期的創傷和衝擊造成精神健康問題的請求清單，他們要求當學校重新開放時，每所學校都要有常設的大學升學輔導顧問、精神社工（psychiatric social worker）和悲傷治療師。

洛杉磯縣教育局局長 Debra Duardo 表示，學校將需要與當地和縣級的精神衛生部門以及可以為校園學生提供免費服務的外部提供者合作。

一連串的失望與孤立相結合，沒有畢業舞會、沒有與朋友聚會、沒有體育比賽或喜愛的活動，都是造成情感損傷（emotional toll）的原因。2013 年的研究發現，在創傷後壓力測試中，因染患疾病而被隔離的孩子的得分，比未受到隔離的孩子高出 4 倍。

學校正著手開始幫助學生建立韌性（resilience）。在拉斯維京聯合學區，過去主要負責紀律管理工作的學生安全與健康主任，現在為不願獨自一人待在家裡的學生提供查看和每週一次的支持課程，甚至包括家長和教職員工，還開始對教師進行正念和減壓的培訓，心理健康專家說這些技能對學生返校時的學習至關重要。

洛杉磯聯合學區開設心理健康熱線，該熱線在一周內每天為學生，家長和學校員工提供 12 小時服務。自 4 月 1 日以來，該熱線已接到大約 660 通電話，其中大部分來自老師和家長，許多是為自身或子女尋求資源和心理健康協助。長灘聯合學區校方致電學生查詢情況，不是代替諮詢，目的是與學生建立聯繫並表達同情心，而這也是一種探查學生壓力反應的方法。

Burke Harris 建議，在短期內，父母和看護者可以儘量保持孩子的定期作息，注意並詢問他們的感受，並照顧好自己，這樣大人的壓力就不會影響到家中的孩子。

譯稿人：藍先茜

資料來源：2020 年 5 月 7 日，洛杉磯時報

<https://www.latimes.com/california/story/2020-05-07/coronavirus-anxiety-children-long-term-mental-health-impacts>