

新冠病毒疫情 學生陷入憂鬱…第一季心理諮商增加 57%

駐韓國代表處教育組

青少年 10%有自殺的想法

首爾教育廳開設「心理舒緩諮詢」，新冠病毒以首都圈為中心再次擴散的同時，也令人擔憂陷入憂鬱症困擾的學生將增加。目前心理諮商的學生有增長的趨勢。

首爾教育廳於 2021 年 7 月 12 日公開發表聲明，將為這群因新冠病毒疫情下感受到憂鬱及不安的學生們開設「心理舒緩特別諮詢週」。

目的將為了解決由於再次轉換為線上教學造成與同學間的疏遠，致使造成許多學生產生憂鬱、孤立及不單等情形。特別諮詢將自上學期期末開始至暑假期間與下學期期初為止，由導師與專門諮商人員進行面對面或線上等諮詢。

由於新冠病毒疫情的第四次大流行，社交距離調整到第四階段，7 月 14 日起所有的學生將改為線上上課。首爾市教育廳在暑假期間，與首爾市自殺預防中心合作，以「WEE 中心」的專門諮商人員為對象，開設「學生生命守護天使」講師培育課程，並於下學期期初進行「到府首爾型學生生命守護天使教育」。

韓國心理創傷壓力學會上個月以全國 13-18 歲 570 名的青少年為對象，進行線上調查的結果，青少年 10.2%「最近兩週內曾想要自殘或自殺」。依據年齡別，比起中學生(7.45%)高中生(13.81%)又更高。該學會強調「青少年的憂鬱確實需要給予心理諮商及協助才行」。

有越來越多的學生擔心自己的心理健康。根據女性家族部傘下的韓國青少年諮商福祉開發院的說法，今年第一季光心理健康諮商的件數就 2 萬 7042 件，比起去年同季驟增 57.2%。

補習班密集的首爾大峙洞有更多學生及家長接受心理諮商。

TheManyTrees 心理諮商中心代表 許有京(音譯)說明：「青少年的憂鬱及不安是因為受到同儕間的影響」，因此線上課程的轉換，造成學校大門深鎖，人際關係交流中斷，恐怕將使得更多學生產生憂鬱症。一般成人憂鬱症大多出現無力感之情形，而青少年則是心理更加煩躁，並具攻擊性。因此建議千萬不要置之不理，務必請求專家給予諮商及

協助。

Healdigm 心理諮商中心諮商師朴恩廷(音譯)也提到：「是因為與朋友間的關係中斷，使用智慧型手機的時間增加的關係。實施第四級的社交距離後，必須多關懷無法受到照顧的兒童與青少年才是。」

撰稿人/譯稿人：翁靜漪

資料來源：韓國經濟 <https://www.hankyung.com/society/article/2021071249831>

