

## 校園心理健康的一個臨界點—— 大學掙扎著應對層出不窮的學生自殺案件（中）

駐波士頓辦事處教育組

專家說，大學在自殺事件後必須採舉一些關鍵的行動以降低傳染風險並幫助校園裡的人們康復。其中一種便是承認人的死亡，而不是吹捧死者或讓自殺事件變得轟動。

美國心理學會科學首席米切爾·J·普林斯坦（Mitchell J. Prinstein）說：「有時，會有非常公開的紀念活動和大量的情感抒發。」「它往往會提升一個人的地位和形象…然後那些試圖以同樣的方式被同齡人接受的弱勢個體…為了獲得同樣的對待，就會想去從事這樣的自殺行為。」

疾病控制和預防中心建議應對小組將那些可能有自殺企圖的高風險者與顧問配對進行篩選訪談，減少那些常見的自殺方式的接觸機會，並推廣自殺危機中心和熱線。美國大學健康協會心理健康部門的主席、俄亥俄州立大學的資深精神科醫生瑞安·帕特爾（Ryan Patel）表示，將心理健康休息時間納入學術日程可能會有所幫助。

「這幾年來，全國許多社區和校園都發生了短期內多次自殺死亡的情況，我們了解到，它影響了整個學生社區、教職員工以及所有人的健康，」帕特爾說。「對於這些機構來說，經歷這種情況是非常具有破壞性的。」

帕特爾說，預防自殺極度需要自我反思。

「我們需要解決整個系統的問題，」帕特爾說。「總結來說，許多校園都加倍努力營造關懷文化，因為這是與每個人息息相關的。」

放任一個人的死亡對於在大學校園內計算自殺群體的影響範圍來說是很困難的。但最近的數據顯示，普遍的自殺行為和自殺嘗試（相對來說較低頻率）都發生在大學裡。

美國大學健康協會在 2020 年秋季對 13,000 名大學生進行的一項調查中，大約五分之一的人的自殺行為篩檢呈陽性。大約 2% 的學生表示他們在前一年曾企圖自殺。

調查還顯示，近四分之一的大學生曾在過去一年裡受到別人死亡（任何原因引起的）的影響。受影響的人中有 75% 說，這已給他們造成中度或

高度的痛苦。

高等教育學生事務行政人員協會 Naspa 的會長克魯格說，考慮到這些數據，許多大學已經投資於預防措施。

「在健康計畫、營養、睡眠和壓力管理方面有很多心力被投入，這些計畫並不能幫助那些有自殺念頭的學生們解決最嚴重的心理問題，」他說。「但他們能幫助到更廣大的範圍的學生，那些掙扎在青春期早期突然發生的一焦慮，抑鬱，這些情緒中的心理問題。」

美國心理協會科學首席普林斯坦說，一些大學不確定要投入多少到研究心理健康的領域。

他說：「關於人們應該談論多少心理健康，大學在很多方面給出了多少有些混雜的信息，這導致教師缺乏與學生討論心理健康問題的訓練。」

波士頓大學公共衛生學院、健康思維網路（Healthy Minds Network）和瑪莉克里斯蒂基金會（Mary Christie Foundation）對 1,685 名教職員工進行的春季問券調查顯示，過去一年裡 10 位教授中有近 8 位曾與學生就心理健康問題進行過一對一的對話。然而，接受調查的教職員工中只有不到 30% 的人表示，他們曾接受過大學培訓，可以進行此類對話。

近 70% 的教授則表示，他們希望能更好的了解學生的心理健康狀況，並希望接受更多相關的培訓。

在西維吉尼亞大學，院長 G. 科里·法里斯（G. Corey Farris）表示，隨著心理健康在全國性對話中占據重要位置，最近教師對培訓的興趣大大提升了。

該大學早期曾提供心理健康培訓的嘗試，「沒有很多教職員工參與，因為它們屬於非必修的」院長說。「但我會告訴你，在過去一年左右的時間裡，當我們提供這些課程時，人們的興趣猛增。…這些教職員工的參與度比起以往要高得多。」

此外，法里斯說，許多教職員工和學生已經獲得心理健康急救認證，該課程教授心理健康和成癮問題的風險因素和危險信號，以及幫助處於危機中的人的技能。

對於學生來說，培訓對於發現朋友和同齡人身上的警告信號尤為重要。根據積極思維（Active Minds）—專注於年輕人心理健康的非營利組織—

67%的年輕人告訴朋友，他們比其他任何人都想要自殺。

撰稿人/譯稿人：Kate Hidalgo Bellows/翁而真

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2021.7.15A 'Breaking Point' in Campus Mental Health: Colleges struggle to respond to clusters of suicides.

Retrieved from: <https://www.chronicle.com/article/we-need-to-address-the-entire-system>

