

當學生春季學期返校時大學首要考慮的是心理健康

駐波士頓辦事處教育組

在面對這個問題同時，一些學校已經開始從單一的關注治療，轉向培養一種更緊密、更給予幫助的校園文化。

新英格蘭整個地區各個校園，隨著 2022 年春季學期的開始，大學的心理健康工作人員說，他們被大量需要幫助的學生淹沒了。這表明，儘管開始了到校上課，但過去兩年裡由疫情造成的壓力遠遠沒有消失。

最近幾個月，許多學校已經加倍努力以滿足學生越來越多的需求。甚至，開始將他們的策略從單一的關注治療轉移到努力幫助學生建立彼此間的友誼，並培養一個更溫暖、更緊密、更互相幫助的校園文化。

明德大學 (Middlebury College) 健康和保健中心的執行主任芭芭拉·麥考爾 (Barbara McCall) 說：「我們知道我們不能通過諮詢或治療來解決問題。」

2022 年更多地回歸到現實中的校園學習，給了學生更多的機會彼此接觸，但這可能會給許多學生帶來焦慮，因為他們在高中畢業或大學遠距學習時社交能力衰退了。

2022 年 Omicron 變異株的快速傳播，以及許多學校放寬鬆了隔離協議，也造成了壓力。例如，達特茅斯學院最近報告說，在過去七天裡，大學生、研究生以及教職員工中有 1039 個新病例。東北大學最近宣布，受感染的學生現在需要在家隔離，而這可能會給室友帶來壓力。

23 歲東北大學五年級工業工程學系並已經是最後一個學期的艾莉森·巴肯麥爾 (Allison Buckenmaier) 說，「壓力來自那個壓抑因素，這讓我的整個大學經歷變得黯淡無光。」

一些學校在此次疫情中面臨著難以想像的悲劇。上學年，達特茅斯學院的三名一年級學生死於自殺。2022 年，伍斯特理工學院至少有五人死於自殺。

但這些只是其中最明顯的例子，在許多方面還有更多的學生面臨各種掙扎。

美國疾病管制暨預防中心(CDC)在整個疫情期間持續收集的數據一直顯示，在所有年齡層中，18至29歲的人顯示焦慮和抑鬱的比例最高，有30%到50%的人匯報了一種或兩種心理健康問題。

外科醫生維偉克·H·默西(Vivek H. Murthy) 2021年12月在一份呼籲採取行動的嚴酷報告中提出了對年輕人心理健康的擔憂，他說：「如今這一代年輕人面臨的挑戰是前所未有的，而且是獨一無二的，難以駕馭。」

如果說這兩年的悲劇和創傷有一線希望的話，那就是這場疫情迫使一個曾經在校園管理者中被視為禁忌的話題成為他們的首要任務。多年來，學生們在心理健康問題上努力掙扎的情況越來越多，並長期推動能夠獲得更好的服務，但許多學校一直反應遲緩。

艾米·加托(Amy Gatto)說：「我們都知道，當心理健康處於掙扎狀態時，作為一個學生這是多大的困難挑戰。」她為促進心理健康的非營利組織「活躍的思維」(Active Minds)，研究了全國各地大學的心理健康服務。

除了簡單的增加他們的治療服務，許多學校已經做到了這一點，這在很大程度上要歸功於遠程醫療的普及，許多學校也已經開始集中精力幫助學生面對他們壓力的根源，並讓他們與輔導、財務援助有所聯繫，或很多時候，就是幫學生彼此互相聯繫。

明德大學(Middlebury)推出了一個名為「聯繫計劃」的方案，這是一個由學生主導的方案，幫助人們認識他們社交圈以外的人。這些加入的學生彼此之間的對話幫助了學生建立起關係和支援網，最終對他們的心理健康有益。

在波士頓大學，心理健康工作人員也嘗試了一些創新的方法來幫助學生彼此之間的聯繫，包括分發工具包給學生，工具包內裝有兩張咖啡店禮券附帶一個與人打開話題的提問。

「社區內彼此聯繫和互相交流是一件非常有價值的事……這使我們回到了人與人坐著面對面交談的基本原則，」波士頓大學學生福利執行主任卡麗·蘭達(Carrie Landa)說。蘭達是一名心理學家，曾長期擔任波士頓大學的行為醫學主任，她正在適應目前這個新職位，她將這個角色設計為著重在使用非臨床治療方式來處理心理健康問

題。

她說，是的！許多人竭力與精神疾病戰鬥，他們需要諮詢或藥物治療，「但是，學生們的戰鬥方式有很多可以通過社區和彼此互相接觸來更好的解決，」她說。她的團隊最近在校園裡設立了一個名為「為了相連而切斷」（Disconnect to Connect）的臨時攤位，鼓勵學生放下手機，回答一些愚蠢的問題，例如，他們想成為什麼樣的動物。

東北大學的學生巴肯麥爾很幸運地在疫情之前享受了幾年的大學時光。她曾經喜歡參加教授的辦公室時間，因為她從聆聽其他學生的提問和教授的回答中學習到最多東西。但是，目前網路上的辦公室時間對她的幫助並不大。

她和許多學生一樣，說這次疫情使她變得討厭學校

在期末考那周，她腦袋裡充滿了憤怒的問題。為什麼會有期末考試？為什麼它們佔了成績的很大一部分？為什麼她上的課要求這麼高，甚至在疫情肆虐的時候也不放鬆？她想，只要我考及格就好了，誰在乎我得到的分數有多高。

她已經拋開了繼續讀研究所的想法

她說：「我的大腦被燒壞了。我感到非常疲憊，這是我一生中感受最累的時候。」

來自麻州中部小鎮米爾福德的巴肯麥爾說，東北大學提供的心理健康服務很有幫助，也很容易操作。但她說，這些服務最終是針對學生壓力的症狀，而不是原因。

其他同學也贊同她的意見，說住宿費用高、疫情期間缺乏健身運動的場所以及其他的因素導致了他們的心理健康問題。

研究大學心理健康服務的專家說，他們很高興看到大學在疫情期間採取的新型服務和創新的方法，他們希望這些措施在未來都能夠保持下去。

來自心理健康非營利組織「活躍的思維」的加托注意到一些成功的大學著重於支援學生的基本需求，包括食物，居住和財務穩定，為了讓他們能專注於學習而清除不必要的障礙。

大學也更努力確保學生被邀請加入關於如何最好的支援學生心理健康的討論中。

她說，不是其他原因，這場疫情讓管理者們對學生所經歷的事情有了新的理解。一些教授已經開始把心理健康資源放在他們的教學課綱中。有一所大學在學生證上加了一個二維碼，可以連結到心理健康資源。

薩福克大學（Suffolk University）諮詢、健康和保健中心主任史蒂芬妮·J·肯德爾（Stephanie J. Kendall）說，除了基本知識和歸屬感之外，學生現在還需要希望。

她說：「希望是一種信念，即我們會度過難關。」

在過去的兩年裡，教授們也發現自己處於一個特殊的困境，因為他們被期待著能滿足那些掙扎中的學生們的需求，即使教授們也在努力解決自己的心理健康問題。

石山學院（Stonehill College）的傳播學教授安·馬蒂納（Anne Mattina）說，2021 年秋天是她 35 年教學生涯中最困難的一個學期，因為大家都很疲憊。她說，學院已經向學生提供了許多心理健康資源，但教授們卻經常感覺到被忽視，以致士氣低落。

她說，教授們必須在對學生的課業負責和體諒到這是一個對每個人都很艱難的時期兩者之間取得平衡。

她發現，在課堂上與學生們一起展現自己的脆弱，表示自己也感覺不好，並表示自己也能理解學生們的失望和失落感，是有幫助的。

「我們不能再回到過去的方式，好像學生的心理健康問題是教室外的事，當他們進教室時就會被留在門外。」她說：「那樣的對應方式太冷淡、太疏忽了。」

撰稿人/譯稿人：Laura Krantz/翁而真

資料來源：The Boston Globe (2022.01.30) Mental health a top concern for colleges as students return for spring semester. Retrieved from:

<https://www.bostonglobe.com/2022/01/30/metro/mental-health-top-concern-colleges-students-return-spring-semester/>