

美近半青少年持續憂鬱或絕望 疫情期間加劇

駐紐約辦事處教育組

美國青少年心理健康狀況惡化的問題已持續多年，新冠肺炎疫情更加劇此現象。聯邦疾病防治中心（CDC）發布報告指出，約半數的高中生表示自己在過去一年內曾「持續性地感到憂鬱或絕望」；該部門官員凱瑟琳·伊席爾（Kathleen Ethier）接受全國公共廣播電台（National Public Radio）專訪時表示，讓學生能感受到自己可以融入校園生活，是改善學生心理健康的一個重要指標。

身為 CDC 青少年與校園健康問題的主管，伊席爾在疫情間密切關注青少年的心理健康狀況。2022 年 4 月該部門發布報告指出，在 2021 年 1 月至 6 月間，曾對全美 7 千多名公私立中學生進行調查發現，竟有約半數的高中生表示自己在過去一年內曾「持續性地感到憂鬱或絕望」。

「持續性地感到憂鬱或絕望」的定義為：感覺到憂鬱或絕望持續超過兩週，這段期間「幾乎每天」都為此情緒所苦，而且該負面情緒已強烈到足以影響到日常生活。此外，在少數性傾向學生之中，有多達 47% 的學生表示，自己曾「認真考慮過自殺」。而女性受到社群媒體的影響及遭受與性方面有關的暴力問題的機率比男性更高，兩者皆會影響心理健康。

該報告更進一步指出，亞裔、非裔等少數族裔學生更有機會在校園中遭遇種族主義方面的問題，使他們比其他族裔更容易有心理健康狀況不佳的情況，進而讓他們更難融入校園生活，因為能否融入學校，學生的心理健康狀態為關鍵的因素。

根據該報告，「融入學校」是指學校內有人與之相互照料、關心，而且會在乎他們的表現成就。能夠融入學校的學生，較不會有心理健康問題的相關情形發生，而且校園生活適應良好這件事對學生的正向影響甚至可長達數十年。

撰稿人/譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：世界日報 2022 年 04 月 26 日報導

<https://www.worldjournal.com/wj/story/121177/6267833>