

美國聯邦專家小組：8-18 歲青少年應接受焦慮症心理測驗

駐紐約辦事處教育組

美國聯邦衛生部委任的專家小組表示，全國 8 至 18 歲的青少年，不管有沒有焦慮症的徵兆，都應接受心理測驗，這是全國醫學界首度提出這樣的建議。聯邦衛生部鑑於越來越多青少年心理健康出問題，特別委任預防醫學專家成立顧問小組。小組成員，喬治梅森大學照護學院教授瑪莎·庫比克 (Martha Kubik) 指出，焦慮是當今青少年之間最常見的心理健康問題。根據專家小組的定義，凡過度害怕或憂慮，進而展現出情緒或行為徵候，就叫做焦慮 (anxiety)。專家小組建議以問卷方式，找出可能患有焦慮症的青少年，美國學界相關的研究指出，用認知行為療法或心理治療，都對焦慮症患者有益。

庫比克說，少年時期焦慮問題不好好處理，成年時可能變成憂鬱症等更難治療的症狀，及早篩檢可提高各界的警覺，如需進一步評估，就該接受正式鑑定，決定是否送醫治療。小組 4 月提出建議草案，檢視多種兒童及青少年焦慮篩檢及治療的證據後，正式在美國醫學會期刊發表以上建議。

芝加哥盧瑞兒童醫院沃卡普 (John Walkup) 醫師及同事發文表示，贊同專家小組建言，因為他們也看出，多數心理失調症，包括焦慮症，都源自孩提和青少年時期。

聯邦衛生部 3 月公布的研究報告顯示，美國 3 至 17 歲未成年人被診斷出罹患焦慮症的人數，從 2016 年到 2020 年間增加了 29%，憂鬱症人數增加 27%。專家指出，新冠疫情爆發以來，青少年心理健康問題更加惡化。

專家小組同時再度確認稍早前的建議，12 歲以上青少年，不論是否有憂鬱症的徵兆，都應接受心理測驗，12 歲以下則暫無需要。至於檢測自殺風險，無徵兆的兒童或青少年，都不必經常接受心理測驗。

自殺是美國 15 至 24 歲年輕人的第二大死因，僅次於意外死亡。波士頓心理學家布克斯坦 (Oscar Bukstein) 說，治本之道不在於找出有自殺風險的年輕人，而是要對有自殺傾向的年輕人提供良好的醫療

環境。

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 10 月 12 日報導

<https://www.worldjournal.com/wj/story/121172/6679767>

