

愛達荷州鼓勵學生接觸大自然並考慮以新療法解決心理健康問題

駐舊金山辦事處教育組

青少年心理健康在美國愛達荷州是重要教育議題，由於青少年整體的心理健康狀況持續下滑，必須持續尋找改善方法。近來州議會正在討論一項風險較高的新療法，民間也有鼓勵青少年多接觸大自然以維持心理健康的倡議。

愛達荷州議會近期將討論一項新法案，以加速解決青少年的心理健康問題。代表 Canyon、Payette、和 Washington 三郡的州參議員 Abby Lee 於 2024 年 2 月 19 日提出參議院第 13-54 號法案，交由參議院健康和福利委員會（Senate Health and Welfare Committee）進行討論。

參議院第 13-54 號法案計劃開放原本只有 18 歲以上成人才能接受的「電療法」（electroconvulsive therapy），讓 12 歲（含）以上青少年也能合法使用，藉此協助病情嚴重的學生改善心理健康問題。

著名醫療機構梅約診所（Mayo Clinic）對此表示，電療法是利用小電流刺激患者大腦以誘發短暫的癲癇。為了提高治癒率，病患在接受此療法時也會同時服用心理治療藥物，而且整個療程會在麻醉中進行，以降低風險。

熟悉電療法的 Jacob White 醫生在州議會的聽證會上表示，他的團隊針對此療法收集了許多資料來證明其有效性與安全性。雖然這個療法的成功率高達 80%，但他不認為愛達荷州應將它納入基礎療程，因為這個刺激性療法較適合作為最後治療手段。

另一方面，愛達荷州也開始鼓勵青少年從事戶外活動，增加與大自然的互動，藉此改善心理健康。比如說，近期舉辦的「青少年多媒體競賽」（Teen Multimedia Contest, TMC）便邀請 13-18 歲青少年透過文章或影片分享戶外活動經驗，並提供獎學金和免費的戶外探索行程予獲獎者。（參考資料 1）

TMC 是愛達荷州公共電視台（Idaho Public Television）、戶外生活（LifeOutdoors）、愛達荷州公園與遊憩部（Idaho Department of Parks and Recreation）、及愛達荷報（Idaho Press）聯合主辦的活動，目標是

增加青少年與大自然的連結，以較安全且可持續的方式維護孩子們的心理健康，並提醒人們在忙碌之餘，別忘了多在戶外探索、放鬆，為人生儲備更多能量。(參考資料 1)

研究顯示出大自然對心理健康的影響，其中樹木發揮著至關重要的作用，森林不僅能淨化空氣，防止呼吸道疾病，科學研究也證實森林浴能使人們放鬆、減少壓力荷爾蒙、避免高血壓、並恢復專注力。因此都會區的城市規劃單位和公共衛生官員都愈來愈重視綠覆率，希望利用大自然的治癒能力來改善市民的生活品質和身心健康。(參考資料 1)

TMC 的主辦單位認為這個活動能鼓勵愛達荷州青少年暫時離開 3C 產品，讓他們有更多機會到戶外享受大自然。為了讓不同背景的學生都能參加，主辦單位將 STEM 及語言藝術等科目融合到活動內容中，並加上有吸引力的獎金和獎品，期望能喚醒青少年對戶外活動的熱情，當他們在欣賞大自然的美麗時，也能親身體驗戶外活動對維持心理健康的重要性。(參考資料 1)

電療法的擴大適用代表醫療技術的進步，TMC 的舉辦則反映人們日益了解大自然對心理健康的益處。「預防勝於治療」是維持身心健康的重要觀念，家長平時不妨多培養孩子對自然環境的愛好，藉此協助他們發展緩解壓力和焦慮的方法，進而促進心理健康、增加專注力與生產力、並減少自殺率。(參考資料 1)

參議院第 13-54 號法案計劃及 TMC 的舉辦，皆反映出愛達荷州對於青少年心理健康的重視。

參考資料：2024 年 02 月 19 日，“Idaho Teen Contest Bridges Nature and Mental Health: A Call to the Wild for Youth Well-being”，by Safak Costu, Retrieved from BNN,<https://bnnbreaking.com/lifestyle/idaho-teen-contest-bridges-nature-and-mental-health-a-call-to-the-wild-for-youth-well-being>

撰稿人/譯稿人：陳鐘民

資料來源：2024 年 02 月 20 日，“Idaho senator proposes youth access to electroconvulsive therapy for mental health”，by CBS2 News Staff, Retrieved from Idaho News,

<https://idahonews.com/news/local/idaho-senator-proposes-youth-access-to-electroconvulsive-therapy-for-mental-health>