

校園缺乏心理健康諮商師，但不缺抗憂鬱藥物（上）

駐波士頓辦事處教育組

今年一月底，肯塔基大學校長伊萊·卡彼路透（Eli Capilouto）在寫給全校師生的信中呼籲：有需要的話，一定要尋求協助。

近來肯塔基大學有 2 名學生因自殺而過世，因此校長提醒師生多加利用學校的心理健康資源，幫助排解悲傷。

不過這些資源的供應也十分吃緊。肯塔基大學有 16 名諮商師（協助患者處理心理疾病症狀及根源的臨床醫師），卻要服務約 30,000 位學生。

肯塔基大學人力緊繃，然而這種情況並非特例。史丹佛大學的教務長稱學生的心理健康是校園「單一首要優先事項，最迫切的需求」，最近為其諮商中心增聘 4 位臨床醫師。加州大學柏克萊分校的研究人員稱心理疾病為「新流行病」，然而美國大學生若要與諮商師洽談，等待時間極長，誠然是校方對抗新流行病過程中持續面臨的困境。

心理學家指出，剛開始經歷輕微抑鬱症狀的患者適合接受諮商，不過這並不是治療心理疾病的唯一途徑，另一主要療法是藥物治療。

而在這方面，校園的藥物準備充足。《高等教育紀事報》自十數所學校搜集而來的資料顯示，校園經營的藥局備有大量抗憂鬱藥物，隨時存有數萬藥丸。

而專家表示，要取得處方相當容易，通常只要至校園診所看診一次即可。取得處方十分簡便，加上治療心理疾病的需求越來越高，本報的數據顯示，近年來處方開立的數量極多。舉例而言，2018 年肯塔基大學校園藥局收到的抗憂鬱藥物處方多達 3,249 份，與 2 年前相比成長了 67%。

容易取得抗憂鬱藥物沒有什麼不好，這為罹患心理疾病的學生提供重要的治療。不過越來越依賴處方藥物，加上始終缺乏諮商人員，顯示有許多學生也許無法獲得建議療法：諮商與藥物的合併治療。

治療失衡的危機

一般認為中度至重度的憂鬱症最有效的治療方法是合併心理治療與藥物，不過在多數校園中，要取得前者比後者難得多。

有憂鬱症狀的學生如果希望進行諮商，可能須等待數週。據美國大學心理輔導中心主任協會（Association for University and College Counseling Center Directors）的報告，各大學諮商中心初診的平均等待時間約是 7 個工作天。同一份報告指出，提供精神科診療的諮商中心中，有將近 2/3 表示「需要比現在更多診療時數，才能滿足學生的需求」。

在多數校園中，要拿到處方箋容易得多。學生只要走進校園診所，醫務人員可進行所謂的 PHQ-9 評估，這份是一份共含 9 道問題的問卷，問題包括「最近 2 週是否感到憂鬱？」及「是否曾出現自殺的想法？」

根據問卷評估分數，醫務人員會根據症狀的嚴重程度，指示患者接受藥物或心理治療，或兩者合併進行。賓州大學諮商及心理服務中心執行長暨主任協會候任總裁格雷格理·伊爾斯（Gregory Eells）表示，有些尋求心理健康資源的學生強力要求「立即見效」，因此會直接告訴醫生他們想要什麼治療方式，而非詢問什麼療法比較合適。專家表示，很多患者初診之後就會拿到抗憂鬱藥物的處方箋。

威廉·E·納伯（William E. Neighbor）是華盛頓大學霍爾健康中心家醫科的臨床教授，他說：「多數來看診的學生都知道他們需要協助，而他們比較希望接受藥物治療，因為大多數人有朋友也是服藥治療。」

納伯表示，有些學生會因為抗憂鬱藥物的某些污名而對服藥感到遲疑。不過德州大學達拉斯分校診所的精神科醫師蓋博·伊門斯（Gabe Yeamans）表示，如果學生有意願服藥，他就會開立紙本處方箋，然後讓學生自行決定是否取藥。

納伯表示，選擇性血清素再回收抑制劑（簡稱 SSRI）會有助益，而不論憂鬱症的嚴重程度為何，心理治療都會有效，不過對輕微憂鬱症來說效果尤佳。肯塔基大學行為健康診所的主治心理醫生馬修·納爾納（Matthew Neltner）指出：「心理治療的助益在停止治療之後仍能延續下去，不過藥物的效果在停止服藥之後就會消退。」

藥物的助益在某些情況中有機會拯救生命，但也可能帶來副作用。心理學家指出，服用抗憂鬱藥物超過 4 至 6 週後就很難戒除。如果突然停止服藥，可能會出現失眠、頭痛、暈眩、類似流感和被電擊的感受，憂鬱症可能加劇。

精神科醫師就算開立藥物處方箋並要求學生接受心理治療，也沒

辦法確定學生是否確實接受治療，相較之下，取藥只要到校園藥局一趟即可完成，診所和藥局可能就在同一棟大樓裡。

納爾納指出，患者必須要承認自己的生活出現問題、約診、確實出現，才能完成心理治療，這並不容易。學生如果知道同學服藥就能抵抗憂鬱症，很可能就不想花費時間精力接受心理治療，這樣的觀念可能導致他們偏重藥物治療。

撰稿人/譯稿人：Lily Jackson /林怡婷

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2019.6.28). “Campuses Are Short on Mental-Health Counselors. But They’ve Got Plenty of Antidepressants.”

Retrieved from:

<https://www.chronicle.com/article/Campuses-Are-Short-on/246532>

