

大學運動員敦促加強心理健康照護 ，對抗「咬牙撐過去」的傳統（上）

駐波士頓辦事處教育組

奧莉維亞·盧巴斯基（Olivia Lubarsky）從小就夢想著成為第一級別大學的體操選手。她高一就立下志願要進入陶森大學（Towson University），那時就開始用手機日曆倒數計時。

盧巴斯基說：「那應該要是我人生中最棒的四年。」

不過從加州高中轉換到東岸大學的適應過程比她想像的還難上許多。體操是要求完美的運動，而盧巴斯基本身就事事要求完美，她為自己的表現設下不切實際的目標，如果沒有達到，就感到焦慮、抑鬱。到第一學期中段時，她適應得不好，但她不願向自己承認這一點。

「美國國家大學體育協會（National Collegiate Athletic Association，簡稱 NCAA）的環境要你隱藏弱點，我告訴我自己：『我不會那樣，我堅強得多。』」

對許多學生來說，展開大學生活並不容易，可能會想家、和室友起衝突、對於突如其來的自由感到手足無措。不過對盧巴斯基等大學運動員來說，大學生活還帶來額外挑戰：花費大量時間練習、提升表現的壓力、身處聚光燈下的不安，彷彿一舉一動都受到注目。

雖然運動員的身體狀況大多比同儕健康，不過調查發現，他們罹患心理疾病的機率並沒有比較低，而且較少尋求協助。不願求助的心態部份源自運動員的文化，運動員從小就被教導要忍耐痛苦、「保持堅強意志」。

不過隨著職業運動員敞開心胸談論自己面對心理疾病的經歷，這種心態開始有所改變，NCAA 也開始重視這個議題。有越來越多大學開始注意學生的心理健康問題，有些大學甚至聘用體育心理醫師。

不過最大的改變動力可能還是來自盧巴斯基等學生，有越來越多運動員向大學體育的傳統文化提出異議，同時敦促體育系所把心理疾病當成和肌肉骨骼受傷一樣嚴重的問題。盧巴斯基大二時在陶森大學發起「Own Your Roar」運動，希望喚起公共意識；今年，她說服校方行政官員創設導師計畫，為大一及大二運動員配對其他隊伍的高年級生。

她說她的目標是讓以後的學生不必像她以前一樣默默承受痛苦。

她說：「我知道我有隊友可以依靠，但我不想要成為負擔，如果我當初有年長指導者的關心，也許我就不會感到那麼孤立。」

落差

第一級別大學投入龐大資源維護學生運動員的身體健康，體育系所聘用眾多訓練師、重訓教練、骨科醫師與營養師。不過根據 2016 年的一項調查，第一級別大學中只有 5 分之一有駐校的運動員心理諮商單位。

盧巴斯基親身感受過這種落差。當她大一第一學期尋求協助時，學校的諮商中心給她一份校外諮商中心的名單。但盧巴斯基沒有車，學校行程又很滿，只好選了一個比較方便的選項，但卻不是最適合的。

大二時，盧巴斯基回到體操隊上，卻在第一次團練前拉傷跟腱，她一週後就接受手術治療。

她說：「這兩次挫折一樣嚴重，都讓我落後一年，不過校方對於學生內在面對的困境並沒有提供太多支援。」盧巴斯基說她「很感激」校方支持她發起的活動，她也理解學校面臨預算限制，所以提出不會花太多錢的解決方案，像是導師計畫。不過她仍相信學校整體應該在運動員的心理健康方面投注更多資源。

布萊恩·海霖（Brian Hainline）擔任 NCAA 醫務長的 6 年間經常聽到運動員類似的建議。他說，常見的抱怨是校園諮商並不瞭解大學體育的強度。海霖說，學生會和我說：「我告訴他們焦慮的問題，然後諮商師會說：『那就休息幾週』。」他已經將心理健康問題列為 NCAA 的優先關注事項。

為了解決這個問題，部分大學聘請運動員專屬的諮商師，就近在訓練室提供服務。艾蜜莉·克魯亞（Emily Klueh）是密西根大學安娜堡分校（University of Michigan at Ann Arbor）的臨床運動員諮商師，也曾是該校的游泳選手，她說運動員諮商師通常擁有體育心理學的背景，或者自己過去就是運動員，「比較瞭解體育文化與學生運動員的競爭強度」。

威克森林大學（Wake Forest University）的醫學主任克里斯多福·邁爾斯（Christopher Miles）研究過駐校的做法，他指出，這還有其他優點。忙碌的運動員接受治療時不須風塵僕僕穿梭校園，校方也能

更輕易地調配運動員的身體與情緒照護。邁爾斯表示，讓心理醫師與物理治療師共用空間也有助於「正常化」尋求協助的過程，降低心理疾病的汙名。

2016 年邁爾斯等人進行一項調查，沒有駐校諮商師的第一級別大學中，有將近半數訓練員表示，假如有駐校的心理健康服務，運動員將能獲得更好的照護。

不過多數大學聘不起全職的體育心理醫師，NCAA 的「最佳實務」手冊也沒有如此建議。海霖表示，沒有證據指出駐校會比校外諮商效果更好，並補充表示，有些學生可能偏好學校諮商中心提供的隱私，不想要系所內部人員的熟悉感。

撰稿人/譯稿人：Kelly Field /林怡婷

資料來源：The Chronicle of Higher Education (2019.10.30). “College Athletes Push for More Mental-Health Care, Fighting ‘Tough It Out’ Culture” Retrieved from:

<https://www.chronicle.com/article/College-Athletes-Push-for-More/247444>