

在官方和民間的努力下，美國猶他州逐漸找到青少年心理健康問題的解方

駐舊金山辦事處教育組

美國猶他州有許多青少年面臨嚴重的心理健康問題，並因此患上焦慮或憂鬱症，但往往無法適時得到診斷和治療。為了改善現況，州政府在數年前規劃了「猶他州學校心理健康合作」計畫（Utah School Mental Health Collaborative）。

猶他大學（University of Utah）心理學教授 Dr. Aaron Fischer 在談到上述計劃時表示，每個人或多或少都曾遇過對心理健康有重大影響的事件，但猶他州有很多青少年對此感到束手無策，政府和學校有責任正視這個現象，協助孩子們解決心理健康問題。

健康保險公司 Regence 的行為健康醫學資深主任 Dr. Mike Franz 在受訪時也指出，猶他州是美國青少年行為健康狀況不佳的州份之一，而且大多數人都是默默地承受痛苦。根據統計資料，該州極需協助的學生超過 10 萬人，足以坐滿 1400 輛校車，政府和學區有義務協助這些孩子接受適當治療，讓心理健康篩檢像視力、聽力、和閱讀測驗一樣普遍，這樣才能及早發現與處理。

猶他州居民 Brittany Tichenor 的 10 歲女兒 Isabella 在 2021 年底因心理健康問題自殺身亡，讓她悲痛不已。Tichenor 在受訪時表示，事件發生後，她才驚覺 Isabella 長期以來承受著嚴重的心理健康問題。雖然平時母女會互相分享生活點滴，但 Isabella 很少提到自己因非裔美國人背景而在學校受到霸凌，最後終於釀成憾事。（參考資料 1）

自殺已成為美國 10-14 歲青少年非自然死亡的第二大原因，若仔細觀察近年來的數據，這個現象並不令人意外。美國疾病控制和預防中心（U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC）的資料顯示，2016 年至 2019 年間約有 580 萬名青少年被診斷出患有焦慮症，為憂鬱症所苦的孩子則有 270 萬人左右，而且兩種疾病的人數逐年上升。新冠肺炎疫情更加重了此一現象，少數族裔、特殊性向、以及來自低收入家庭的孩子尤為嚴重。（參考資料 1）

CDC 的研究報告指出，無論是霸凌他人或是被霸凌的學生，都容

易有心理健康問題，導致自殺風險較一般人高出許多，網際網路和社群平台的普及更加劇其危險性。事實上，Tichenor 很早就知道 Isabella 在學校受到霸凌，但她不知道情形有那麼嚴重，還以為自己仍有時間為女兒尋找更適合的學校。因此，Tichenor 在猶他州成立了一個非營利組織，希望讓被霸凌或心理健康問題困擾的孩子們有個能尋求協助的地方，同時也提醒所有父母時時刻刻注意小孩的心理狀況。（參考資料 1）

Tichenor 表示，父母親若在孩子碰到心理壓力或創傷時沒有適當地開導，類似憾事只會繼續發生。最好的方法是讓父母和孩子有頻繁互動，而且愈多愈好，這樣不但能了解他們的身心狀態，還能讓學生的心理壓力找到出口。此外，當得知孩子有心理健康問題時，父母要儘快採取行動來保護他們，並確保小孩知道可以從何處獲得相關協助。（參考資料 1）

心理健康是影響猶他州青少年生活品質最大的威脅之一，並被州政府列為重點改善項目。「猶他州學校心理健康合作」計劃現已邁入第三年，除了持續擴大心理健康篩檢，同時也讓孩子們知道哪裡可獲得需要的輔導或治療。Dr. Fischer 說明，無論孩子在哪裡接受教育，這個計畫都會盡力確保學生能解決心理健康問題。除此之外，民間非營利組織在相關資訊的宣導上也扮演重要角色，但最關鍵的還是父母和家人，他們必須確保自己了解孩子的狀況，才能在學生需要支持時提供協助，讓青少年恢復健全心靈並找回快樂生活。

參考資料：

2023 年 09 月 27 日，“Mom whose daughter died by suicide says parents need to talk with their kids”，Written by Katie Kindelan, and Retrieved from ABC News, <https://abcnews.go.com/GMA/Wellness/mom-bullying-led-daughters-suicide-now-shes-save/story?id=103192541>

撰稿人/譯稿人：陳鐘民

資料來源：2023 年 09 月 29 日，“Utah School Mental Health Collaborative”，Written by Amy Nay, and Retrieved from FOX 13 Salt Lake City, <https://www.fox13now.com/brand-spotlight/healthier-together/utah-school-mental-health-collaborative>