

到學校看心理醫生

愈來愈多學生因為大大小小的問題求助，而大學校方也提供心理諮商來回應學生的需求

03-26

拉塞爾大學心理健康諮商師們對近來大量湧入的諮商個案感到應接不暇，約診簿上滿是上門求助的學生名字，求助件數似乎比過去高出很多。

諮商主任蘇珊·波爾最近計算了一下件數，而證實了她先前的懷疑。諮商師們的確更忙碌了，因為諮商個案已經從去年同期的一百三十七件，躍升到如今的兩百零四件，增高了百分之四十八，而且即使該校新生註冊人數創下最高紀錄，也無法完全解釋諮商個案之所以增多的原因。

波爾指出，「原因包括心理創傷相關問題、家人死亡、某門課的壞消息、來自家庭的壓力、男朋友或女朋友的問題，以及和室友發生衝突等等。」

當地和全美各地很多學校的諮商中心都注意到相同的趨勢：那就是有更多學生為了常見的普通問題或更嚴重的問題前來尋求協助。

不再被貼標（譯註：直譯為消除烙印）

賓州州立大學的大學心理健康研究中心所發佈的報告指出，去年秋季在該研究採樣的各大學諮商中心裡，每四名前來求助的學生中，就有一位曾認真考慮過要自殺；此外，有三分之一的學生之前服用過精神病藥物。

原來諮商個案大量湧入的原因是，由於精神病藥物的日新月異，使得更多患有嚴重心理疾病的學生如今都得以進入大學就讀。

專家表示，現在學生也發現求助於諮商不會再被貼上不好的標籤，因為如今電視和看板上看到精神病藥物的廣告，已經相當稀鬆平常了。

「這些孩子們如今希望能接受治療，」賓州柏勒漢的里海大學諮商心理主任伊安·柏客透露，「他們如今成長在和從前不一樣的文化中。」

據諮商師表示，除此之外，經濟不景氣的壓力、環境的不確定因素，以及愈來愈多望子成龍的「過度管教型父母」（譯註：父母過度規劃子女的生活，例如補習課程排得滿檔等等），根本不讓兒女有機會培養出自己處理問題的技能。

「如果有父母過度關切子女，以致於隨時都想要『拯救』兒女的話，就等於不容許子女有自己努力奮鬥的機會了，」拉塞爾大學的波爾表示，「這樣做的父母簡直等於以不正當手段奪走了子女學習自行紓壓的能力。」

03-27

諮商需求大增的另一個原因是，如今諮商中心更善於行銷推廣所提供的服務，使學生無論問題的嚴重程度如何，都能感覺自己備受接納。

「我們會告訴學生，不一定非得真的生病了才能來尋求諮商，」賓州大學諮商與心理主任威廉·亞歷山大指出。

有些學校則採取了罕見的措施，開始增收特定名目的費用，以彌補迅速增長的諮商相關支出。亞特蘭大埃默里大學的學生諮商主任馬克·麥雷德透露，該校在一年前開始加收每位學生五十美元的心理健康和諮商費用，理由並不只是為了想藉由諮商來增加收入，而是因為校方同時也希望能把心理諮商去汙名化。埃默里大學共有一萬兩千名學生。

「學校董事會希望藉由加收費用來傳達的訊息是…學生可以大大方方地談論諮商的問題，」他如此表示。

校方介入的重要

有些學校開始成立委員會，增加學者、心理衛生、校園安全和其他領域相互聯繫，多方共同合作來幫助那些有嚴重問題的學生。

賓州大學精神病學副教授馬克·薩賈發現，有些大學的諮商中心其實並不清楚那些罹患精神失調症的學生究竟需要哪些幫助才能在學業上突飛猛進。

「藥丸和治療當然很棒，但這些並不是唯一…需要的東西，」他指出，「有諮商需求的學生還需要有連絡人，好幫助他們要求校方提供一些方便的調適，或是不時察看他們有沒有按時去上課和做作業，並鼓勵他們持續接受治療，不要中斷。」

學生的參與投入

賓州大學的艾莉森·麥門創辦非營利組織「活躍心靈」的主因，就是為了要促使諮商去汙名化，也希望能促進校園裡有關求助心理諮商的學生的相關討論。該組織目前已經在全美各大學校設有兩百多個分會。

「我在自己就讀學校裡，就注意到缺乏針對相關議題的對話，」二十八歲麥門表示，「必須要促使學生更投入相關議題的討論，因為學生能進一步和朋友相互交流，進而發揮更大的影響力。」