

解读) 新世代 黎芷君
【大专生评论园地】

关注大学生的心理健康

最近，新加坡国立大学校内张贴的一份海报指出，有调查显示在读的大学生中，每四人就有三人有患抑郁症的风险，比率惊人。这虽然不等于说大部分学生都有抑郁症，但是患者和潜在患者相加已经占大多数，这给学校、家庭、政府和社会敲响了警钟。

Z世代处在消费享乐主义盛行、科技日新月异的电子信息时代，生活方式和上一辈有很大的不同。他们同机器交流比人多，进一步加剧和父母长辈的代沟乃至冲突。

举一个老生常谈的例子。用手机被长辈看见，常会被念叨要认真学习不要沉迷手机。可是，年轻人用手机，未必是玩物丧志。对“00后”来说，手机是学习的工具，是社交手段，也是闲暇时的娱乐。但有些长辈不管这些，把用电子产品和不务正业划上等号。各自不同的认知强大而顽固，双方无法有效沟通。若哪天恰好情绪不佳和父母、长辈顶上几句，甚至演变成面红耳赤的大争吵，最终无一例外是不欢而散。

在外上学、实习一天后回家，不仅须要消化自己的压力和疲惫，还须要面对不愉快的家庭关系，压力更大，情绪更低落。从沟通困难到沟通无效，到拒绝沟通，直至没完没了的冲突。这样的恶性循环是产生心理疾病，如抑郁症、躁狂症和焦虑症的温床。

过度的压力和减压无方，令一部分青少年误入歧途，靠毒品麻醉自己的神经或逃避一团糟的生活。根据中央肃毒局的数据，吸毒的本地青少年有逐年增加的趋势。

有一部分大学生报喜不报忧，面对学习和社交压力时，选择不向人倾诉，怕被标签为性格软弱和有病。这是目前许多学生没有及时寻求心理咨询帮助的一大原因。多项医学研究表明，患有心理疾病的人，普遍需要几年甚至更长时间才会去求医，加重了病情和错过及早诊治的机会。

我们的社会越来越重视年轻人、社会新鲜人的心理健康，但仅靠社工是不够的，必须投入更多专业资源。巧妇善炊必先有米，预防胜于治疗。一个可以做的是在学校、民众俱乐部常驻心理咨询师，提供专业的初判与帮助，提前预警，发现病情严重者立即转介心理医生，就好像学校有常驻牙医一样。

不论是教师或家长，一旦发现有孩子患上心理疾病，应该陪他们共同面对，而不是躲闪或隐瞒，因为及时寻求帮助，才不至于让问题恶化，谁都不知道什么会是压垮骆驼的最后一根稻草。

有非政府组织在社交媒体转述心理疾病康复者的心路历程。有心理疾病的人面对一些既定偏见，包括工作能力更差、情绪不稳定、是危险人物等。我们须要加强教育和宣导工作，改变社会大众对心理疾病的刻板印象，让年轻人面临情绪困扰时，愿意寻求帮助，有尊严地从有效渠道得到协助。心理疾病和其他生理疾病一样，都是生命过程的一部分，并不羞耻。

完成大学教育后，多数人得踏入社会大学，面对新生活不仅需要健壮的体魄，还需要健康的心理素质。在这之前，在校园这个相对安全的环境中，若有心理咨询及辅导的需求，应及早提出，不要拖延，不要再自我封闭。

作者是新加坡国立大学心理学专业学生