

在求学生涯中，有多少年轻人为了学业牺牲了身心健康。从小学、中学直到大学，学生所承受的精神压力越来越大，为的可能不是自己，而是满足家长和社会的无限期待。很多时候，累的不是身体，而是心理，但是说出来，得到的回应也许只是：打起精神来！试问，一个精神已被压垮的人，怎么能打起精神来呢？



有数据表明大约有三分之一的成年人患有精神健康问题，其中学生群体的压力、焦虑和抑郁水平最高。

在联合国儿童基金会（UNICEF）于2021年发表的报告中，估计全球有8600万名为15至19岁的年轻人被诊断为患有精神疾病。世界卫生组织（WHO）关于儿童和青少年心理健康的报告也指出，约50%的年轻患者在14岁就有精神健康问题，75%则在20岁前开始发病。

随着时代的发展、社会的进步，人们的生活似乎过得越来越美好，但精神健康问题也越来越普遍。令人震惊的是，有报告表明大约三分之一的成年人患有精神健康问题，其中学生群体的压力、焦虑和抑郁水平最高。

这些数据对现代年轻人意味着什么？它们证明了一个事实——在求学生涯的“黄金时期”，精神健康问题会随之出现，从小学延续至中学再到大学，若得不到帮助，甚至很可能被困住一辈子。

### 发病率大飙升

《国家健康和发病率调查》结果显示，16至19岁年轻人的精神健康或疾病发生率最高，其中18.3%患有抑郁症及10%曾有自杀念头。更令人担忧的是，年龄16岁及以上人群发病率从1996年的10.6%飙升至2015年的29.2%。

面对各种外在和在内的压力冲击，许多学生不堪重负，各种各样的心理问题也浮出水面，严重影响了他们的心理健康。

与上述增长相关的一些因素包括失业、经济困难、家庭和人际关系问题，再加上青少年应对压力和社交支持不足则让这些情况变得更加复杂。

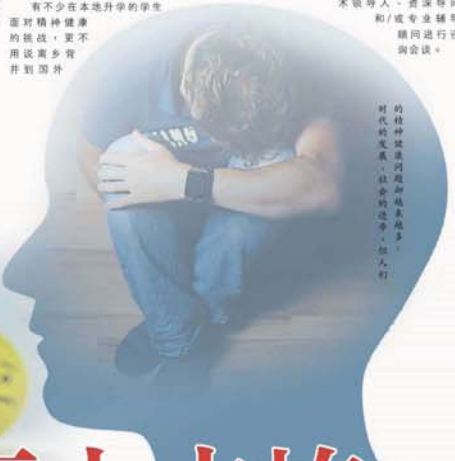
### 留学生更普遍

尽管距离大流行使得更多人关注精神健康问题，并且提供了更多支持途径，但治疗方面仍存在许多障碍。例如民众对精神健康问题缺乏了解，害怕社会污名化或遭到歧视，缺乏社会支持，以及难以得到专业服务。

没有在当地升学的学生面对精神健康的挑战，更不用提离家背井到国外

留学生的学生了，这个问题可能更为普遍！

为了确保金力支持和照顾学生的福祉，马来西亚国际医药大学（IMU）与其海外伙伴学校密切合作，并设定基础帮助留学生更好地应对国外生活。这些支持可以通过学生主导的形式提供，比如促进学生相互联系并提供有效的支持，以及与学生领袖、资深导师/或专业辅导顾问进行一对一会谈。



现代的发展，社会竞争越来越激烈，人们的精神健康问题却越来越普遍。



# 不被情绪压力击垮 学生心理健康应对有方

## 留学生：提前了解克服难题

从马来西亚只身前往英国苏格兰爱丁堡大学的IMU留学生吴悠，目前正在当地留学第五年。她以“过来人”的身份，分享自己在留学初期所面对的问题和挑战，以及过后如何从所获得的支持来适应新环境和克服心理障碍。

她表示，各种原因引发的抑郁、焦虑、失眠和倦怠等精神健康问题都是留学生常见的问题，而远离家乡则使这些问题的情况加剧。



在苏格兰留学的吴悠表示，面对文化和社会差异，留学生不得不克服语言障碍，而且还必须付出更多努力来建立人际关系。（受访者提供）

### 简单小事陷低潮

“从四季如夏的大马到寒冷的爱丁堡，我发现即使是一些简单小事也一直在提醒我已经远离了家乡，同时也勾起了我的乡愁。比如，冬季时节的寒风刺骨和日夜漫长特别让人难受，我有很多天根本看不到太阳，从早上8时在医院病房醒来，到下午5时离开时太阳已经日落西山。不仅如此，面对当地人经常把我的名字和姓氏搞混，难以理解的苏格兰口音等等的问题，无形中会造成精神上的疲惫。”

“对一个身处异乡的留学生来说，这些情况会让你觉得自己没有归属感。然而，面对文化和社会差异，你不得不想办法适应，而且还必须付出更多努力来建立人际关系。”

总的来说，当你能够建立一个正确的支持系统，并了解何时、何地以及如何获得所需帮助时，一切就会截然不同。

### 了解简报做准备

根据她的经验，需要做的不仅是人在当地后的准备，也包括出发前的准备。在前往苏格兰之前，她先去了了解校所提供的出发前简报，同时也参与学术委员会会议与伙伴学校的见面会，以为迎接即将到来的学习环境变化做好准备。

进入爱丁堡大学后，她积极参与各种迎新活动，如促进留学生彼此交流的新生日野餐会，以及与同学在假日一起到城市旅游，让自己更熟悉这个新环境。当她顺利地适应和克服问题后，留学生活开始变得充实快乐。

为确保全力支持照顾留学生的福祉，马来西亚国际医药大学与其海外伙伴学校密切合作，并设定基础帮助留学生更好地应对国外生活。（受访者提供）

## 3 建议提供协助

若您身边有疑似面对精神健康问题的人，该怎么办？辅导员给出了三大建议：

- 第一、留意对方：**告诉对方你从他的身上观察到一些令他担心的事情。例如“我注意到你最近吃很少”、“你最近好像睡不好”等等。
- 第二、表达担忧：**让对方知道你担心他的状况，花点时间听他的困扰，并尊重他的隐私，尽量给予最大的支持。比如告诉他“我担心你”、“发生了什么事吗？我随时都在这里”。
- 第三、协助对方与可提供帮助的人联系。**向对方建议可提供帮助的人或资源，或在对方准备寻求专业帮助时给予陪伴。比如可告诉对方：“我现在可能不知道如何解决这个问题，但我认识一个朋友，他得到了XYZ的帮助，或许我们可以一起去？”

### 仅20%获专业治疗

从表面上看，精神健康问题在今社会看似可以更公开地讨论，但真正的让寻求帮助者得到帮助了吗？看来并没有。据统计只有20%患有精神健康问题的大马人获得专业服务。

哪些机构等单位有提供相关专业服务？其实只要当事人本身愿意接受帮助，选择还蛮多的，包括：

- 非政府组织：许多非政府组织都会收取可负担的费用提供精神健康支援，例如 AGAPE、SOLS 24/7、大马妇女行动协会（AWAM）。
- 医院/医生：使用这项服务需先获得家庭医生的推荐信。
- 各大院校/辅导中心。
- 私人医院/精神健康服务从业者（包括心理医生、临床心理学家、辅导员）。
- 某些大学提供的实习科目或实习计划。

若想获得更完整的大马精神健康资源列表，可浏览 <https://sites.google.com/view/psymalaysia/> 页面。

### 主动寻求咨询

“相信在未来几年内，这些资源会变得更加全面，因为‘2020-2025年国家精神卫生策略计划’的目标，是要进一步发展国民的精神健康服务，通过转向以社区为基础的支持，让更多人能够获得帮助。”

“与此同时，通过个人和各大相关组织不断努力提高社会各界对精神健康的认识和理解，希望能消除治疗方面的障碍，让任何需要治疗的人都愿意主动寻求所需要的帮助。”

## 精神健康 5 警号

### 留意精神健康的警号：

- a. 身体上**
  - 睡得比以往多或少
  - 吃比以往多或少
  - 感觉没有动力
  - 多种不明原因的酸痛
  - 肠胃而作痛（不适、暴躁、倦怠，如此类低落情绪）
  - 不因困扰或情绪波动
  - 个人卫生变差
  - 对事物失去兴趣或提不起劲
  - 感觉没有希望或无助
  - 以烟、酒、药物来处理情绪、压力或睡眠问题
  - 出现经常与自己内心的想法或行为
- b. 情绪及行为上**
  - 觉得容易发脾气
  - 容易感到沮丧
  - 容易感到愧疚
  - 容易感到混乱
  - 逃避或不愿与朋友、家人或同学接触
  - 不愿参与活动
- c. 认知能力上**
  - 觉得容易发脾气
  - 觉得难以集中注意力
  - 容易感到混乱
  - 逃避或不愿与朋友、家人或同学接触
  - 不愿参与活动
- d. 社交上**
  - 觉得难以集中注意力
  - 觉得难以集中注意力
  - 觉得难以集中注意力
- e. 日常生活上**
  - 觉得难以集中注意力
  - 觉得难以集中注意力
  - 觉得难以集中注意力

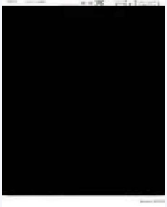
“辨识症状或察觉警示只是第一步，下一步是陷入困境的人提供支持。学习倾听朋友的呼声非常重要！很多时候，有些迹象已经表明事情不太对劲，但很多人却视而不见或直接或间接，不想让自己涉及其中。”

### 精神健康的评定一般包括：

- 1. 情绪和心理上**
  - 情绪稳定，自觉愉悦、快乐、幸福或有满足感，有良好的自我认同感，享受学习或生活乐趣，热爱生命；
  - 能应对学业及日常生活的压力，也能适应环境的改变的应对过程。
- 2. 生活上**
  - 能发挥自己的能力，有成效地上学、照顾家人或做家务等。
- 3. 社交关系上**
  - 能在家庭、学校或社区建立良好的人际关系，与人和谐相处，有归属感，也能爱社会。

然而，吴悠的经历是一个正面例子，仍有不少人（包括她和国外留学生）在面对精神健康问题时常发出求救信号，严重的甚至表现出情绪性的行为模式改变。而这种改变迹象比较容易引起家人、朋友、老师、同学等人的注意，像是睡眠障碍、容易愤怒、退出社交活动等。

IMU 自我发展辅导导师指出，精神健康问题发出的一些警示，在不同的社会背景下很容易被误解，因此需要冷静地了解一个人的行为非常重要，这些都可以意味着他们可能有精神健康问题的风险。



15 MAR, 2023

## Student dealing with negative emotions

Nanyang Siang Pau, Malaysia

Page 2 of 2

### SUMMARIES

从马来西亚只身前往英国苏格兰 爱丁堡大学的IMU 留学生吴悠，目前已经在当地留学第五年。她以“过来人”的身分，分享自己在留学初期所面对的问题和挑战，以及过后如何从所获得的支持来适应新环境和克服心理障碍。她表示：各种原因引发的抑郁焦虑、失眠和倦怠等精神健康症状都是留学生常见的问题，而远离家乡则使这些问题的情况加剧。在苏格兰留学的吴悠表示，面对文化和社会差异，留学生不得不想办法适应，