

精神健康问题在现今社会会有很多的公开讨论，然而，这种情况真的让寻求帮助的过程变得更容易吗？三分之一大马成年人患有精神健康问题，而且报告显示学生的压力、焦虑和抑郁水平偏高。

全球估计有8600万名年龄15-19岁的年轻人确诊患有精神疾病。大约50%年轻患者从14岁就有精神健康问题、75%则在二十多岁开始发病。

大马统计数据《国家健康和发病率调查》结果发现，16岁至19岁年轻人的精神健康疾病盛行率最高，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%，增长因素包括失业、经济困难、家庭和人际关系问题，青少年应对能力差和社会支持不足，让这些情况变得更复杂。

文、圖：國際醫藥大學提供

虽然冠病疫情使得人们更关注精神健康问题，并且提供了更多支持途径，但治疗方面仍存在许多障碍，例如人们对精神健康问题缺乏了解、害怕社会污名化或羞耻、缺乏社会支持，以及难以获得专业服务。

对于出国留学完成学业的大学生来说，这个问题可能更为普遍。为了避免这个问题，马来西亚国际医药大学（IMU）与其海外伙伴学校密切合作，以确保全力支持和照顾学生的福祉，并设定基准帮助学生更好地应对海外生活。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相应的支持，以及与学术领导人、资深导师和或专业辅导顾问的咨询性质会谈。

在爱丁堡大学进入第五学年的IMU海外转学生Goh You认为，各种原因引发的抑郁、焦虑、失眠和倦怠等症状都是留学生的常见问题，远离家乡则会加剧这些问题。

陌生环境易出事

从阳光明媚的马来西亚搬到寒冷的爱丁堡，她发现即使是一些简单小事也会提醒她已经远离了家乡，例如她的名字和姓氏经常被混淆、难以理解苏格兰口音等。冬季持续寒冷和提早日落天黑的情况也让人难以忍受：“我有很多天根本看不到太阳，从早上8点在医院病房，等到下午5点离开时太阳已经日落西山了。”

“这些情况都会让你觉得没有归属感，面对文化和社会差异，真的必须付出更多努力来建立人际关系。总的来说，当你能够建立正确的支持系统，并了解何时、何地以及如何获得所需要的帮助时，一切就会截然不同。”

在她前往海外留学之前，Goh You参考大学准备的出发前简报，以及参与IMU学术委员会会议与合作学校的见面会，为迎接即将到来的变化做好准备。抵达英国爱丁堡后，她也通过参加各种欢迎活动（例如促进留学生彼此交流的新旧生野餐会），以及与大学同学共同探索这座城市，让自己更熟悉这个新环境。

然而，虽然Goh You的亲身经历大致上是积极正面的，但很多人（包括海外或本地学生）在应对精神健康问题时相对比较困难，有时候甚至表现出慢性（长期性）的行为模式改变。家人、朋友和其他人（比如同学或老师）通常最容易留意到这些迹象，例如睡眠障碍、容易愤怒，或退出社交活动。

出現這些行為改變 要留意……

IMU自我发展部辅导员指出，以下是一些需要留意的行为变化：

- 睡眠模式紊乱，可能包括难以入睡或半夜醒来或睡眠过多。
- 情绪爆发，比如非常敏感、容易激怒或生气。
- 持续疲劳或经常疲倦。
- 注意力不集中，包括丢失对话轨迹。
- 饮食习惯出现重大变化或体重变化，但并非由于健康问题导致。
- 社交退缩现象。一个人可能会避免或退出社交活动、变得不如过去活跃、明显变得更为安静，或身处于社交团体却不参与。他们也可能避免与他人眼神交流。

· 上述行为模式会持续出现，而不只在一个时间点或短期间出现。

精神健康问题的一些警讯，在不同的社会背景下很容易被误解或遭受误解。耐心地了解一个人的行为非常重要，因为这些都可能意味着他们存在精神健康方面的风险。

然而，辨识症状或警讯只是第一步。下一步是为陷入困境的人提供支持，辅导员指出，倾听的直觉非常重要！很多时候，有些迹象已经表明事情不太对劲，但我们可能视而不见并忽略它们。某些情况下，我们甚至可能会顾虑自己的安全。

留意、关心、协助

以下是辅导人员基于NEC模式提出的建议：

- 留意对方（Notice）：告诉对方你观察到一些令你担心的事情，例如“我注意到你最近吃、睡不多”
- 表达担忧（Express concern）：让他们知道你很担心他们，并为他们提供倾听的空间和尊重他们的隐私，并以任何方式支持他们，比如告诉他们“我很担心你”。“发生了什么事吗？我随时都在这里。”
- 让他们与可提供帮助的人联系（Connect them to someone who can help）：向他们建议可以获得所需帮助的人或资源，或在他们准备寻求专业帮助时提供陪伴。比如告诉他们：“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？”

求助可以找他们

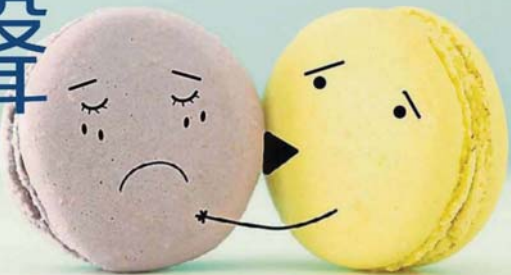
获得正确的支持是管理精神健康的重要部分，但是，目前估计仅有20%患有精神健康问题的大马人获得专业护理。若想提供帮助，个人或是其护理人员可以使用多种选择，这些选项包括：

- 非政府组织（NGO）。许多组织都会收取可负担的费用提供精神帮助支持，例如 AGAPE 辅导、SOLS 24/7 和所有妇女行动协会（AWAM）。
- 政府医院。使用这项服务需先获得家庭医生（GP）的推荐信。
- 各高等院校辅导单位。
- 私人心理、精神健康服务从业者（包括精神科医生、临床心理学家、辅导员）。
- 某些大学的实习科目、实习计划。

获得更完整的马来西亚精神健康资源列表，请查看 <https://sites.google.com/view/psymalaysia/>。

留意年輕人的呼救聲

他們的心生病了



IMU海外转学生Goh You