

心理健康意识提高 更多年轻工作者到社区辅导中心求助

2017年10月14日 星期六 03:30 AM 文/黄小芳摄影/萧紫薇来自/联合早报



28岁的戴文杰去年发现自己患上焦虑症，但他通过百仁中心的正念课程学会控制自己的负面情绪，病情因此改善许多。（萧紫薇摄）

受访的社区辅导中心指出，过去两年来向中心求助的年轻工作人士增加了两到三成。这些患者大多数都担心，一旦雇主得知自己患有精神疾病，可能影响就业或升迁机会，因此常默默承担压力，不愿求助。

不少初入社会的年轻人都面对巨大精神压力，却因担心让雇主留下负面印象不愿求助。随着越来越多辅导中心把触角伸向年轻工作人士，到社区辅导中心求助的年轻人，过去两年来增加两到三成。

在毕业后踏入职场、适应全新的工作环境，加上突然必须担起寻找伴侣、结婚养家的重担，令不少20多岁至30岁的年轻工作人士倍感压力，不少人甚至因此患上抑郁症和焦虑症。

但大多数患者都担心，一旦雇主得知自己患有精神疾病，可能影响他们就业或升迁机会，因此默默承担压力，不愿求助。

近年来，有越来越多社区辅导中心致力把触角伸向这群“隐形”病患，年轻工作人员的精神健康意识也因此有所提高，更愿意到社区辅导中心做精神健康咨询或接受辅导。受访的社区辅导中心指出，向中心求助的年轻工作人员过去两年来增加了两到三成。

隶属心理卫生学院、专门照顾 16 岁至 30 岁年轻人的社区心理健康评估团队（CHAT），去年共为 486 名年轻人提供精神健康检查。当中，八成出现忧郁、焦虑、精神错乱等精神疾病症状。

CHAT 组长及资深青年辅导员李翊萍受访时指出，过去只有大约一成前来求助的年轻人是工作人员，但这个比率这两年内却增加至三成左右。

不易被他人发现 让更多年轻人愿求助

她说：“CHAT 过去资源有限，因此只能把资源集中于校园内的宣导活动。但我们知道年轻工作人员是时常被忽略的一群，因此随着我们的规模逐渐壮大，近年来我们也通过巴士和地铁广告把触角伸向这群人。”

另一家业者明晰辅导中心接收的 30 岁以下患者也增加近三成。中心执行总监科德罗（Cordeiro）受访时指出，不少患者都担心雇主会对他们产生偏见，因此不愿到心理卫生学院或医院接受精神健康检查。“相较下，他们在社区接受辅导不容易被其他人发现，所以年轻工作人员更愿意到社区寻求援助。”

尽管年轻工作人员大多教育水平较高，对精神疾病的认识也较深，但还是有不少人排斥传统的辅导或药物治疗。位于诺维娜的百仁中心因此推出正念（mindfulness）课程，通过冥想，协助病患纾解精神压力。

百仁中心执行总监周荧铃指出，中心也提供一般的辅导服务，但大部分年轻病患都会选择参与正念课程。

戴文杰（28 岁，演说者）是百仁中心的病患之一。他原本是一名律师，但由于毕业后必须适应忙碌的工作生活，他去年起发现自己患有焦虑症。

他说：“我之前每天都感到心跳加速、气喘，并且无法集中精神。我原本以为我只是过于紧张，没想到后来病情迅速恶化，我每天都难以入眠，也会在睡梦中莫名惊醒。在参与课程后，我学会如何管理自己的负面情绪，如今也更轻松自在。”