

美国心理学会调研显示：心理治疗的需求仍增长明显

刘明子，卫垆圻

根据美国心理学会的最新调研表明：“人们对心理治疗的需求激增。”相比疫情前，心理工作者工作量也随之增加。

2021年8月30日至9月17日期间，美国心理学会对美国约26400名具有临床资格的心理学家进行了“2021年新冠从业者调查”，其中共有1141名心理学家完成调研。2020年8月28日至10月5日进行了“2020年新冠远程医疗从业者调查”，共有1787名心理学家完成此项调研。

根据调查数据显示，在从事焦虑障碍治疗的心理学家中，84%的人表示，自疫情开始以来，大众对焦虑症治疗的需求有所增加，而一年前这一比例为74%。另外，72%治疗抑郁症的心理学家表示，他们见证了抑郁症治疗需求的明显上升，而2020年这一比例仅为60%。经调查发现，包括但不限于睡眠障碍、强迫症，以及物质相关的成瘾障碍的治疗需求均有显著增加。

与此同时，心理从业者的工作量增加明显，民众需求大大超过了承载力。超过四成的心理医生认为目前的心理治疗资源无法满足需求，百分之四十六的从业者感到精疲力竭。专家特别提到：“我们正在经历心理疾患的‘海啸’。此时亟需借助远程医疗服务，同时提升筛查、预防、干预等多层级心理保健技术护航民众心理健康。”

疫情的到来促进了远程心理治疗（telehealth）的发展。根据调研显示，目前96%的临床心理医生仍在提供一些远程治疗服务。虽然有一些心理咨询师完全回到了疫情以前的面询服务状态（4%），更多的咨询师采用远程的方式，即开展面询也支持一些远程服务。研究表明，高达96%的心理咨询师认为疫情期间的远程心理治疗被证实是十分有效的治疗方式；93%的心理工作者有意愿在疫情过后仍然使用此方式。

从咨询师的个人角度分析，在应对超负荷的心理治疗需求时，心理咨询师认为自己可以很好地保持工作与生活平衡（77%）并且进行自我照顾（64%），该两项指标均比以往有所上升。

原文标题：Demand for mental health treatment continues to increase, say psychologists

原文链接：<https://www.apa.org/news/press/releases/2021/10/mental-health-treatment-demand>