



為什麼美國人。
難以應付生活**壓力**？

余創豪

2022.2.14

傾談八點正

絕望死亡（Deaths of despair）

- ▶ 美國醫學會期刊（JAMA）的論文
- ▶ 美國國家科學院報告稱，美國成年人的死亡率不斷上升，其中受過中等教育或以下的白人成年人的死亡率最高。
- ▶ 這種上昇的主要原因是多了絕望死亡（Deaths of despair 自殺和酒精、藥物中毒）。
- ▶ 另外肥胖影響心血管健康。

New Online Views **9,921** Citations **0** Altmetric **149**

[Download PDF](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [More](#) [CME & MOC](#) [Cite This](#) [Permissions](#)

Special Communication

ONLINE FIRST

February 2, 2022

Why Deaths of Despair Are Increasing in the US and Not Other Industrial Nations—Insights From Neuroscience and Anthropology

Peter Sterling, PhD¹; Michael L. Platt, PhD^{1,2,3}

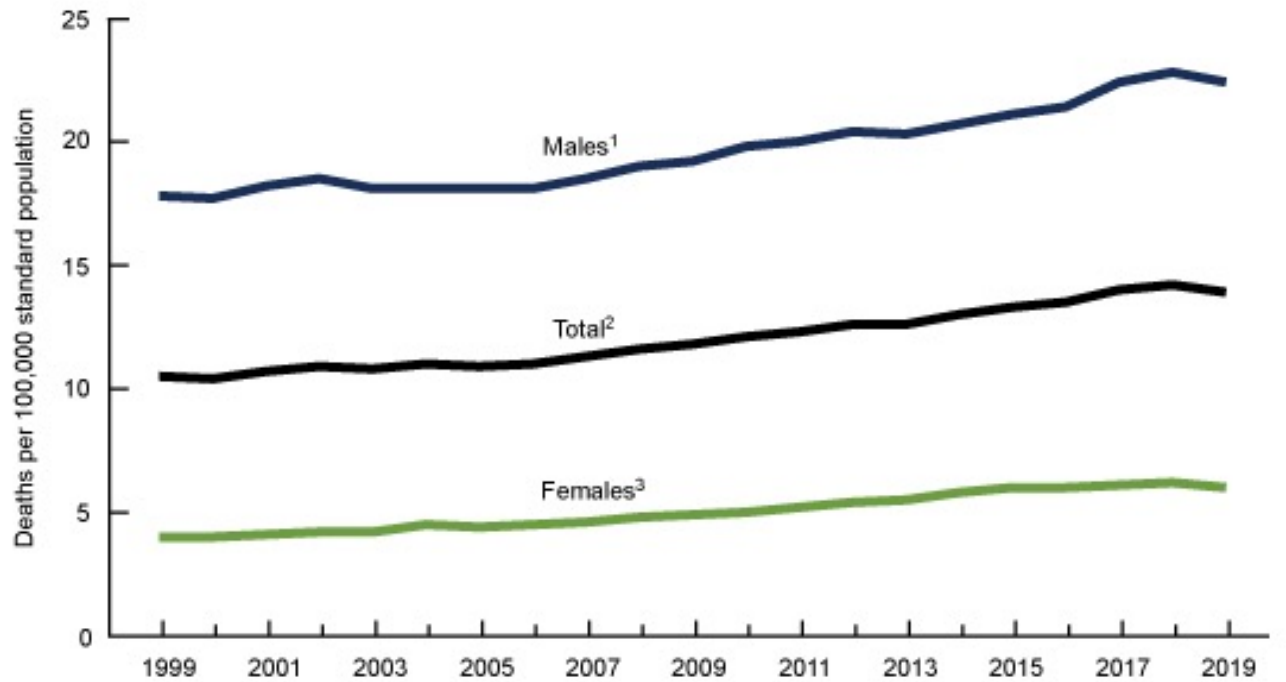
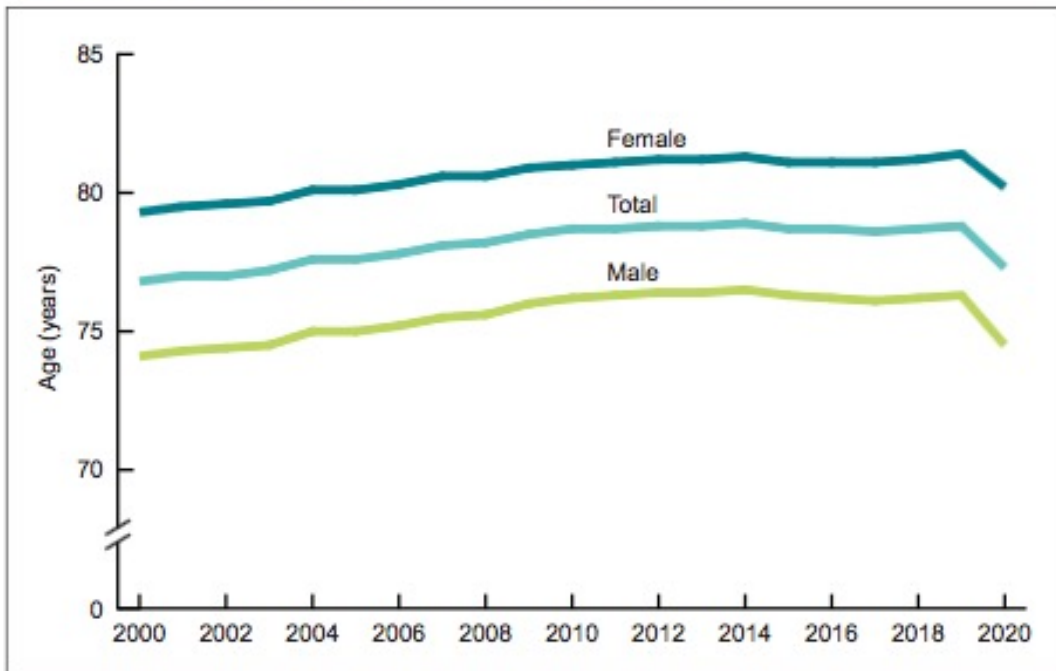
[Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Psychiatry. Published online February 2, 2022. doi:10.1001/jamapsychiatry.2021.4209

絕望死亡 (Deaths of despair)

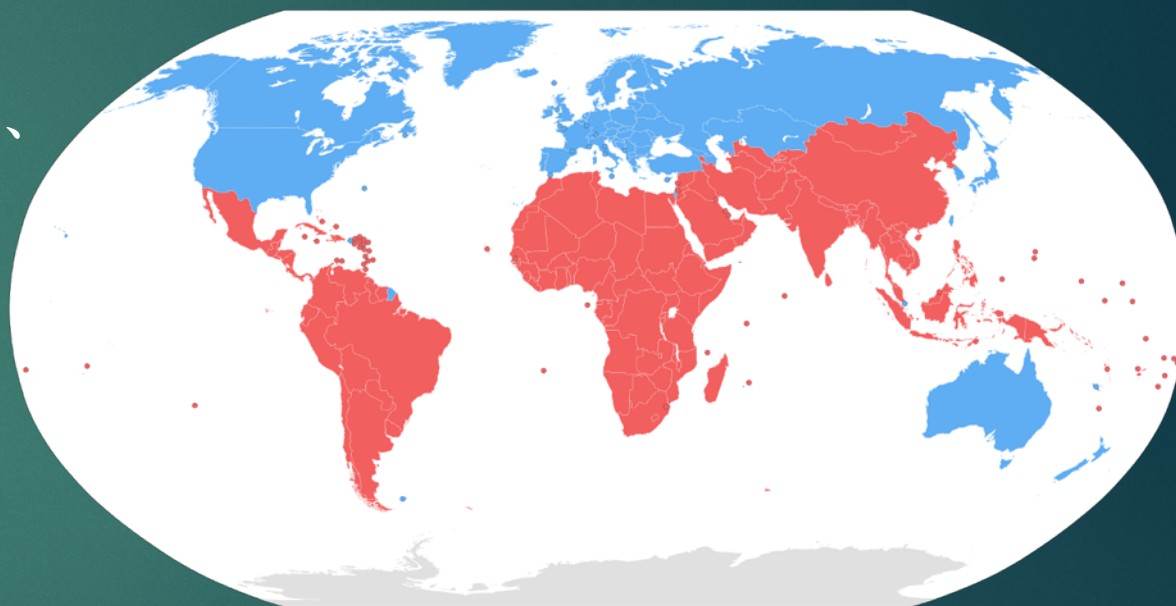
- ▶ 自 2014 年以來，美國的**預期壽命逐漸下降**，目前在所有國家中排名第 34 位。
- ▶ 美國的自殺率從 1999 年的每 10 萬人有 10.5 人上升到 2018 年的 14.2 人，然後下降到 2019 年的 13.9 人。

Figure 1. Life expectancy at birth, by sex: United States, 2000–2020



美國差於其他發達國家

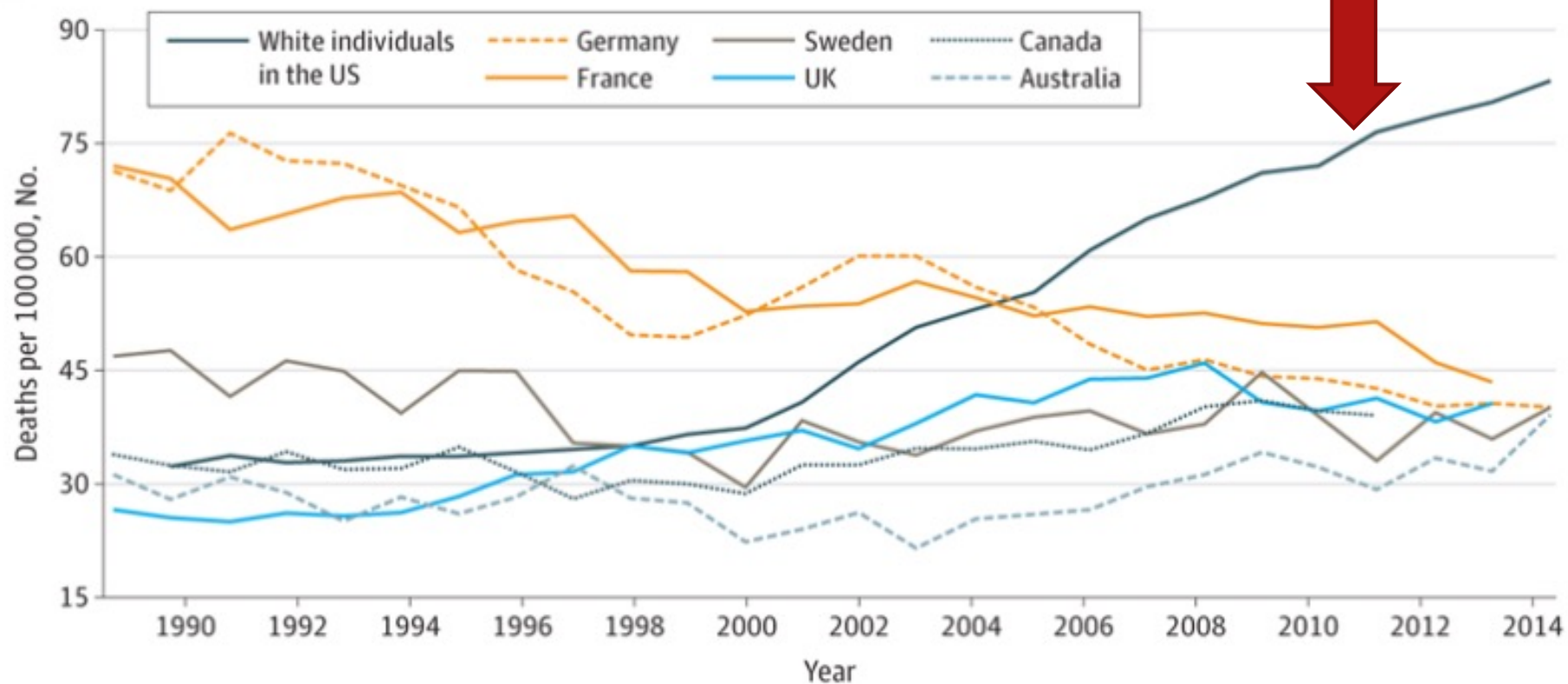
- ▶ 美國所有年齡層（從出生到 80 歲）的死亡率都高於 16 個對照的國家：澳大利亞、奧地利、比利時、加拿大、丹麥、芬蘭、法國、德國、意大利、日本、挪威、葡萄牙、西班牙、瑞典、瑞士和英國。
- ▶ 美國的死亡率上升幅度最大的是**農村地區的白人成年人**，他們往往受教育程度最低，收入最低，這反轉了數百年來農村死亡率較低而城市死亡率較高的情況。



絕望死亡

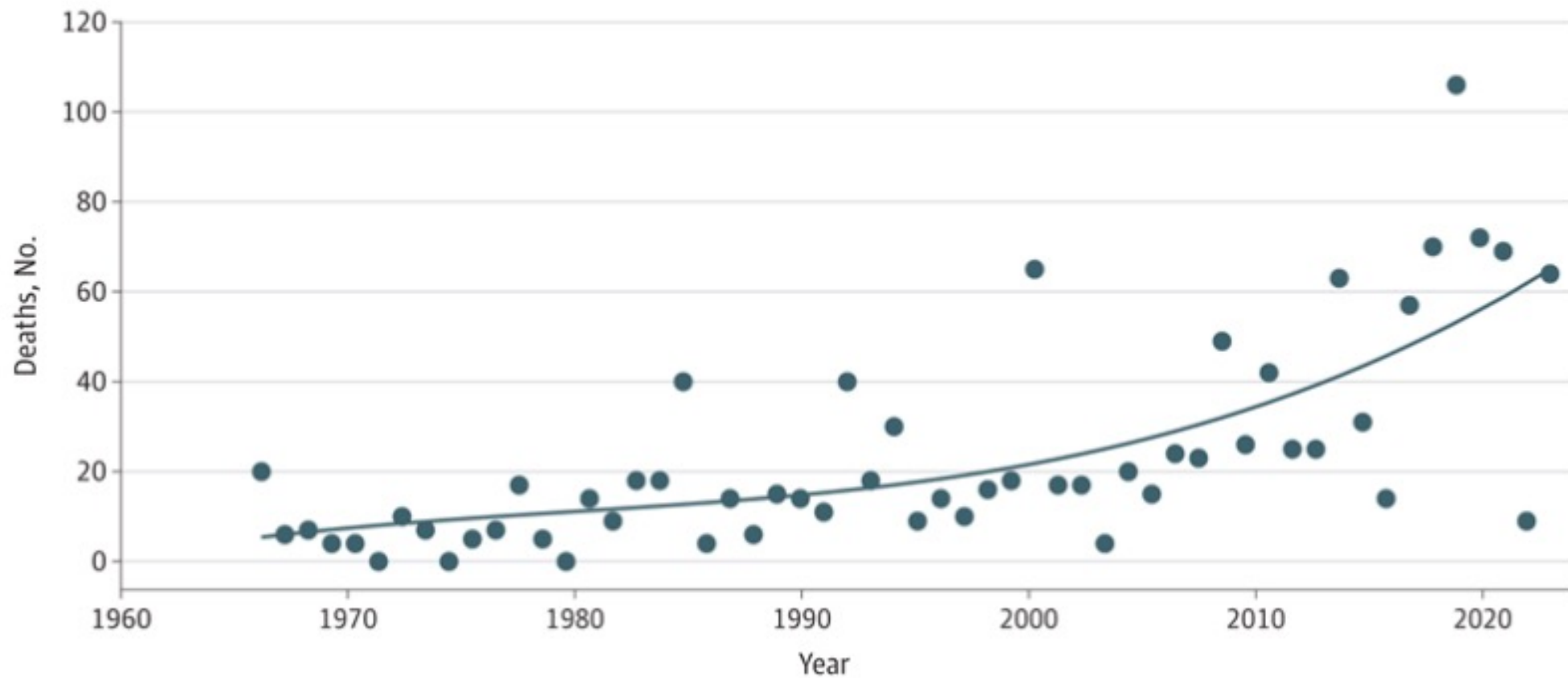
Figure 2. Deaths of Despair Rise Steeply in the US vs Western Europe, Canada, Australia, and Japan

A Drug, alcohol, and suicide mortality in men and women aged 50-54 y



大規模槍殺案

C Deaths from mass shootings



JAMA以外的數據

- ▶ 美國在過去一年因用藥過量致死的人數已經超過十萬人，較前年同期增幅接近三成，比2015年的數字增長超過一倍，**這數字較車禍喪生或槍擊致死的總和還要高。**
- ▶ 估計2020-2029年期間，在美國死於鴉片類藥物過量人數將超過120萬人。

疫情期鴉片類藥物濫用創新高 史丹福：須大幅改革

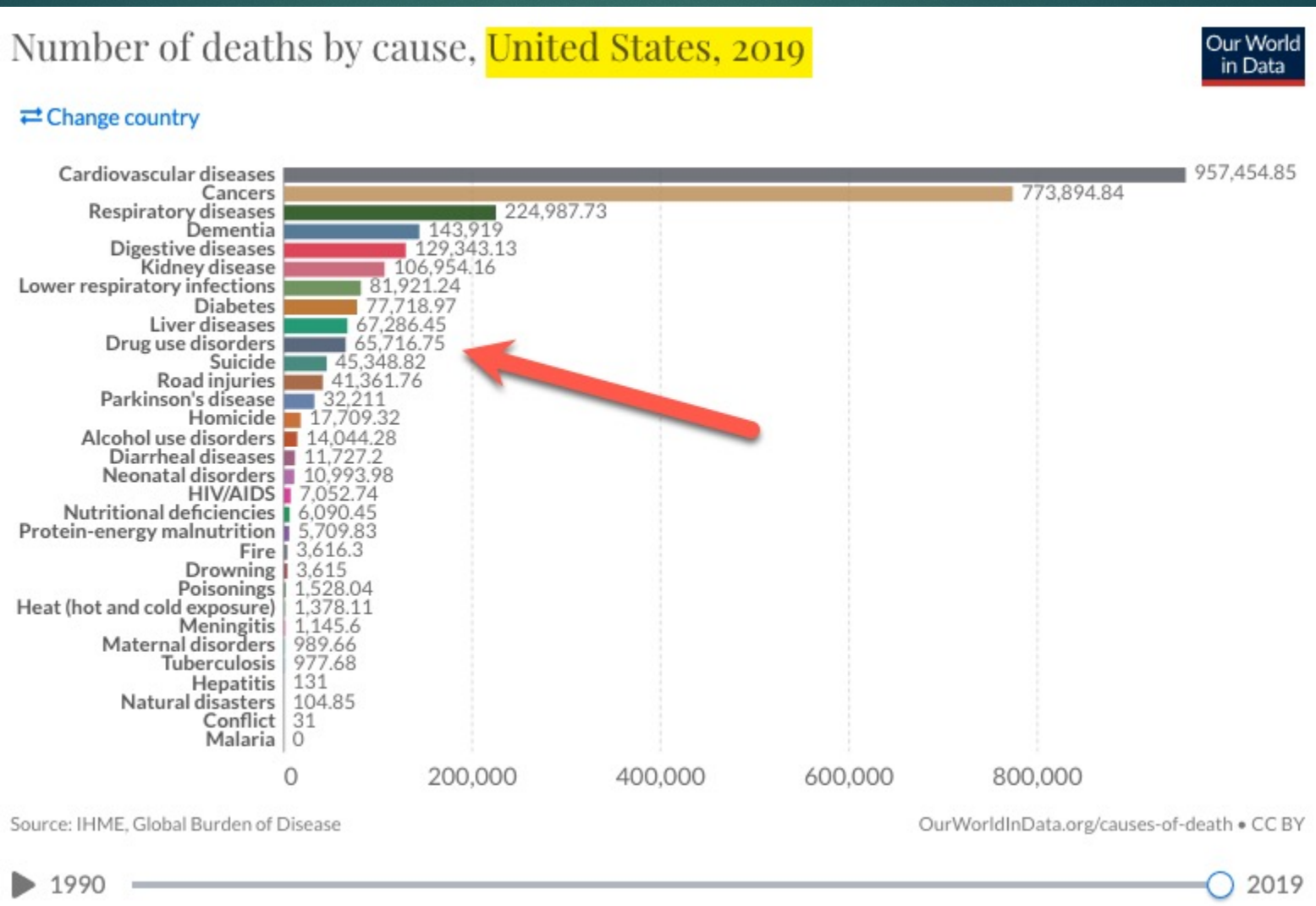
編譯組／灣區電 2022-02-05 02:11



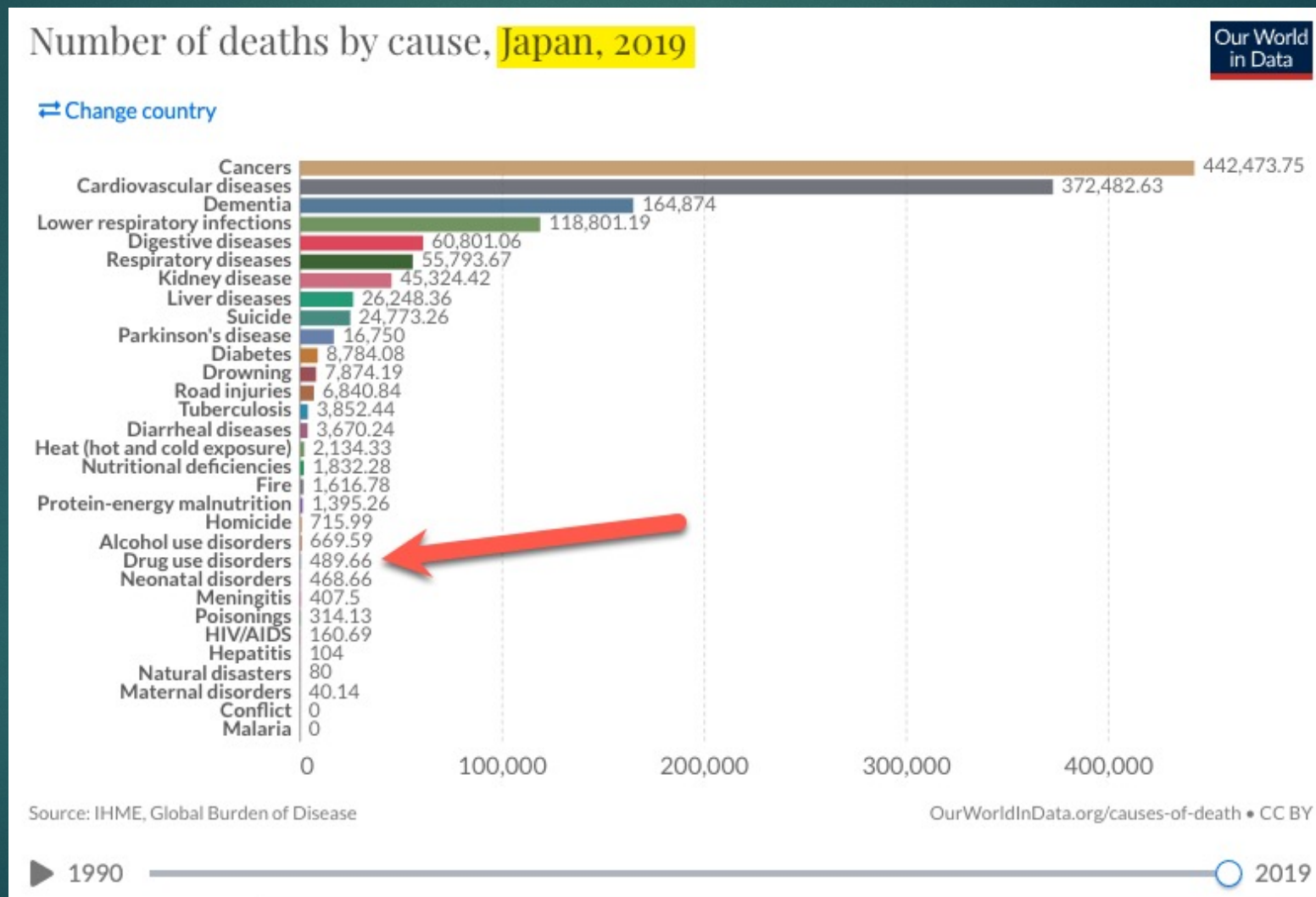
史丹福大學報告指出，疫情期間，鴉片類藥物使用過量死亡人數爆炸性增長，形成嚴重問題，對公共健康造成傷害。(美聯社)

史丹福大學研究人員日前在醫學期刊「柳葉刀」(The Lancet)發表論文指出，疫情期間，致命鴉片類藥物服用過量人數創新高，須大幅改革政策，才能遏制爆炸性鴉片類藥物危機。

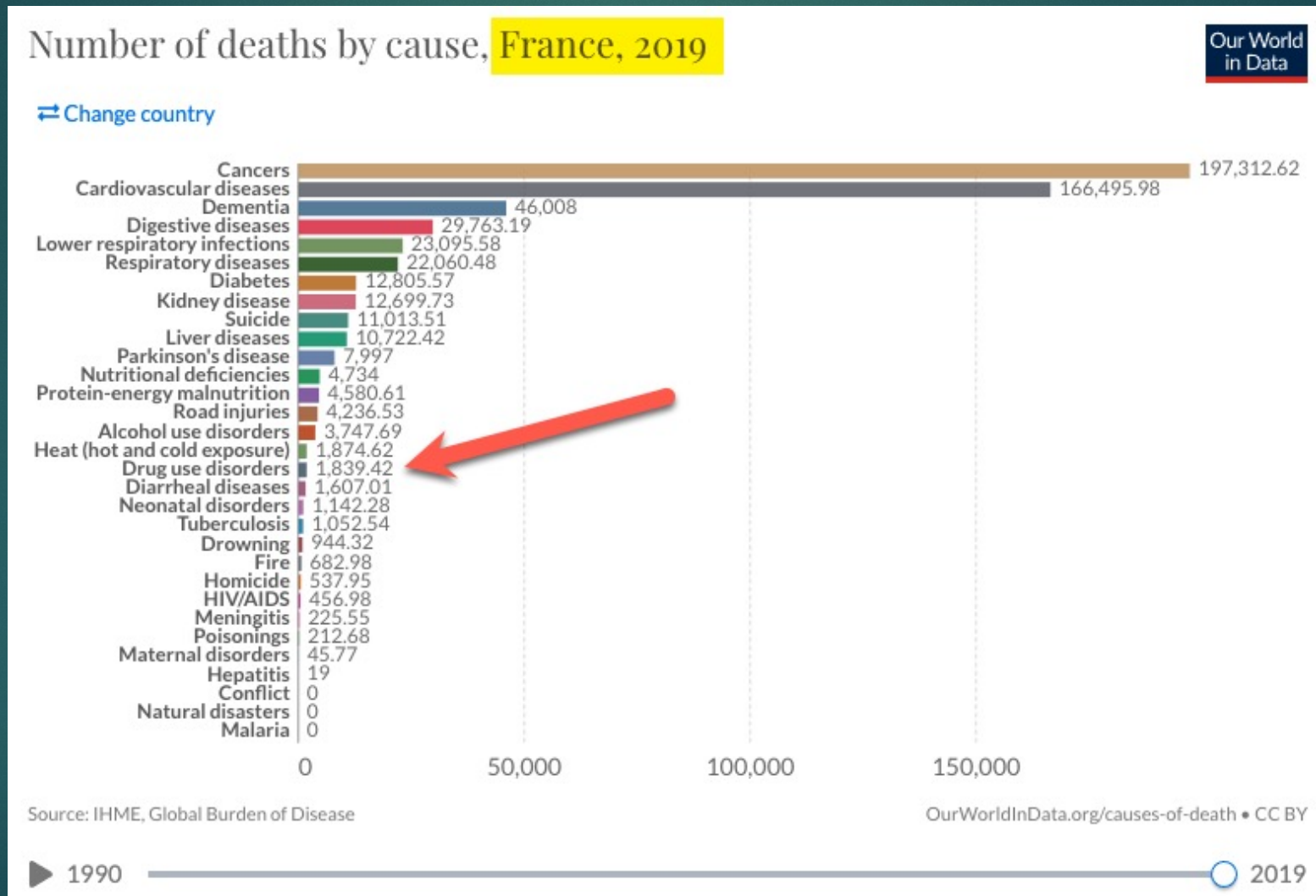
JAMA以外的數據



JAMA以外的數據

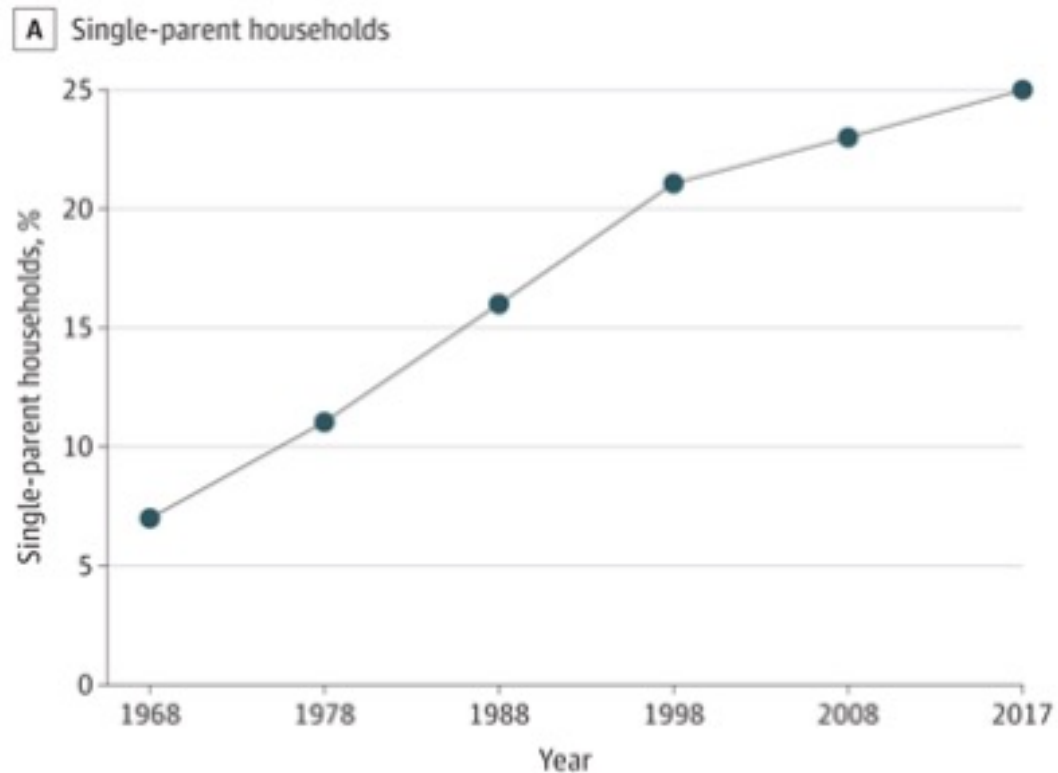


JAMA以外的數據



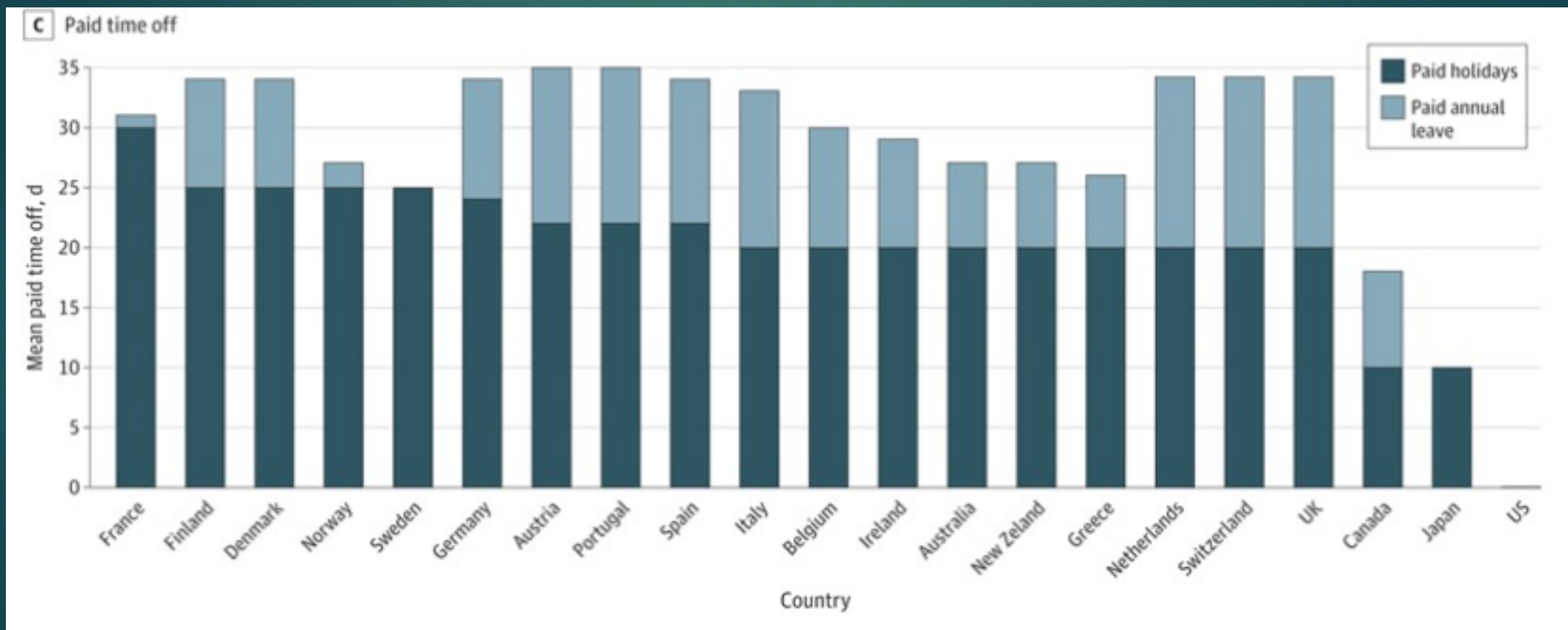
JAMA的解釋：單親家庭

Figure 4. Changes in US Family Structure



- ▶ 美國單親家庭陷入貧困的可能性比雙親家庭高 2.5 倍。
- ▶ 在歐盟的 27 個國家中，單親父母由 2010 年至 2018 年間幾乎沒有增加（ 12% -> 14% ），這數字大約是美國的一半。
- ▶ 根據瑞典社會研究所的數據，歐盟的大多數單親父母都生活得很好，因為他們有工作，沒有陷入貧困的風險，也沒有物質匱乏。

JAMA的解釋：美國人少假期



JAMA的解釋：歐洲社會安全網

- ▶ 德國的單親家庭可以獲得失業救濟金、住房救濟金、兒童福利金、子女撫養費預先付款、帶薪育兒假期、在職單親父母的稅收減免以及意外開支的付款。
- ▶ 所有 16 個與美國相比的國家都提供產前和產後孕婦保健，這使早產兒和低出生體重嬰兒的數量大大低於美國，這 16 個國家的嬰兒和孕產婦死亡率也較低。
- ▶ 這 16 個國家的人均醫療保健費用大約是美國的一半，而且大多數國家都有**全民健康計劃**。

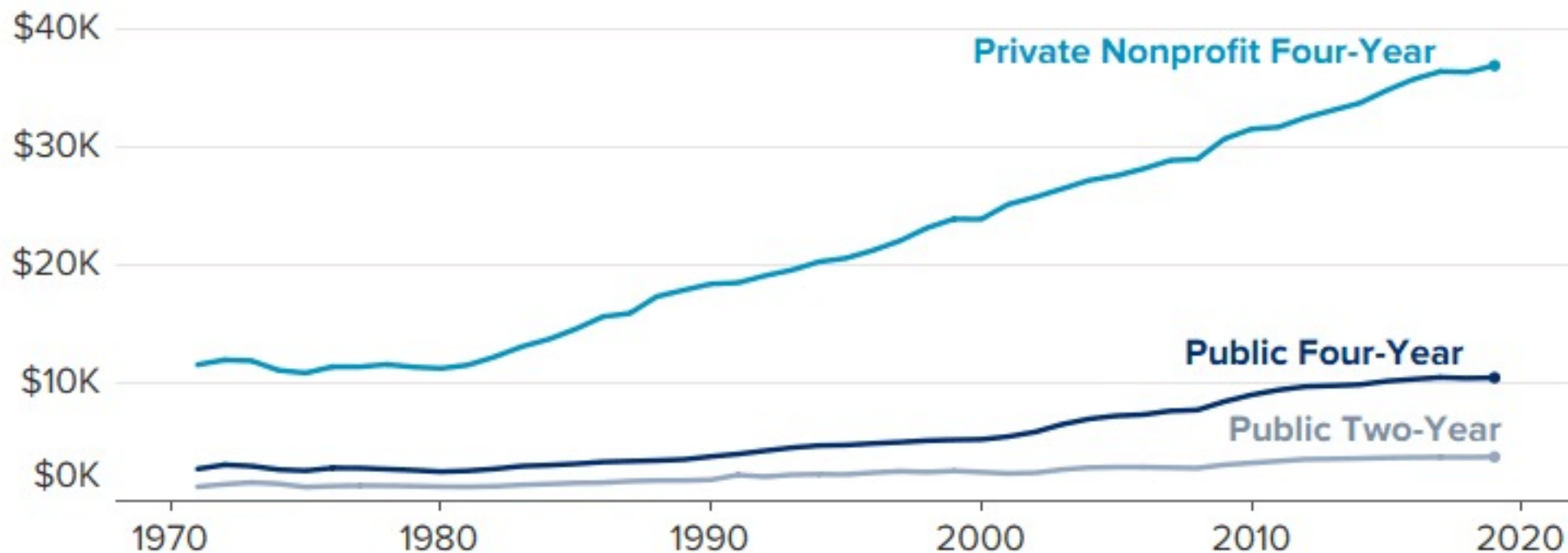
JAMA的解釋：歐洲教育

- ▶ 歐洲國家從 3 歲開始提供學前教育。
- ▶ 公立學校主要由中央政府支持，而不是由地方支持。與美國相比，歐洲學校有一致標準，質量差距較小。
- ▶ 6個歐洲國家（丹麥、芬蘭、德國、挪威、瑞典、奧地利）大學教育不需要學費；法國和意大利只需要低於2000美元的學費；澳大利亞、加拿大、日本和英國需要4000美元以上，這些國家的學費都沒有美國高。

美國教育

Rising college costs

Average tuition and fees, adjusted for inflation (data in 2019 dollars)

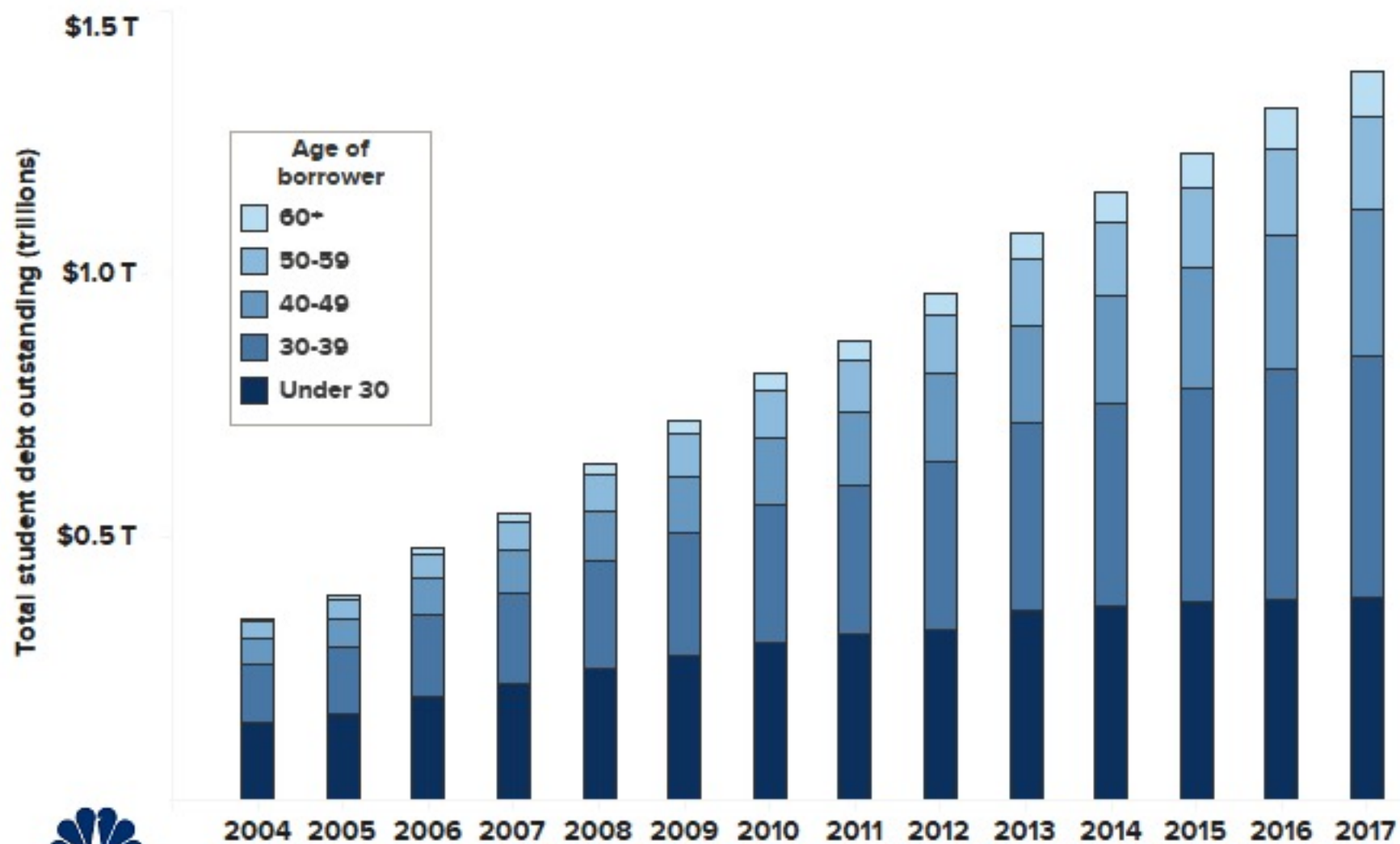


SOURCE: The College Board, Trends in College 2019 report



學生負債

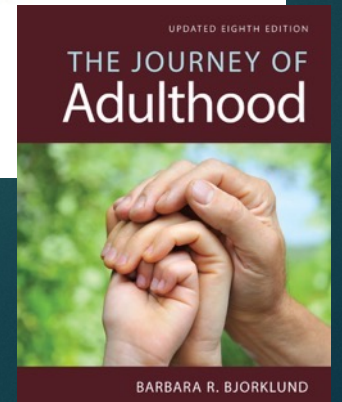
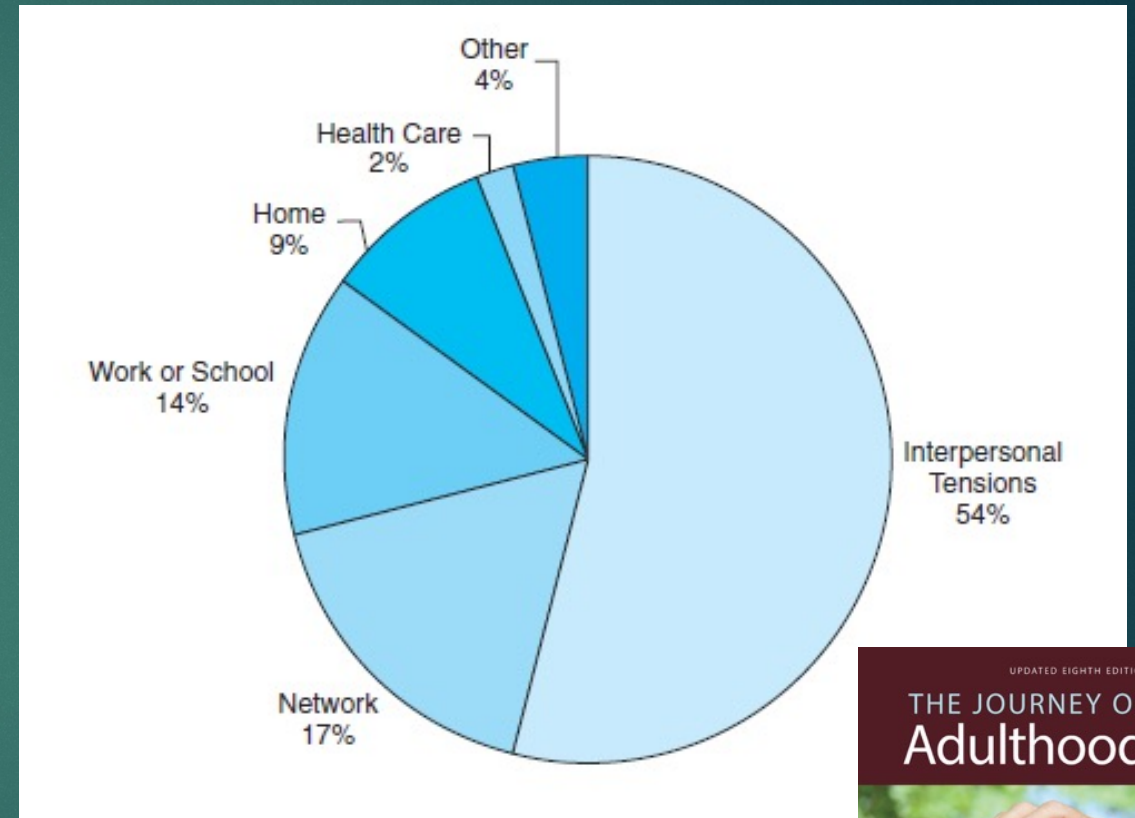
Student debt boom



SOURCE: New York Federal Reserve

我的解釋：處理人際關係的能力

- ▶ JAMA將問題歸因於**外部環境**，例如福利、假期、醫療、教育……，是否給予**更多資源**就可以解決問題呢（我不反對有更長假期）？
- ▶ 人本身的**心理**、**性格**因素呢？
- ▶ 25 至 74 歲的美國成年人宣稱，他們日常壓力源的最大比例來自**人際關係緊張**，而不是工作或經濟。
- ▶ 在人際關係中**過度敏感**會導致不必要的憤怒、憂愁、壓力（例如，笑話、批評、比較）。
- ▶ 沙特：他人就是地獄！



社交媒體

- ▶ 通過社交媒體將自己與他人比較會降低自我形象。
- ▶ 網絡上的辯論會導致社會兩極分化，加劇相互仇恨。

The Social Dilemma: Social Media and Your Mental Health

'Like' it or not, using social media can cause anxiety, depression, and other health challenges. How can you change your habits?

The social media platform Instagram made headlines last year for **suppressing likes** in an effort to curb the comparisons and hurt feelings associated with attaching popularity to sharing content. But do these efforts combat mental health issues, or are they simply applying a band-aid to a wound?

It's a small step in the right direction, says **Jacqueline Sperling, PhD**, a psychologist at McLean Hospital who works with youth who experience anxiety disorders, about Instagram's recent restriction. "Even if you remove the likes, there continue to be opportunities for comparisons and feedback. People still can compare themselves to others, and people still can post comments."

我的解釋： 美國人忍痛能力低？

- ▶ 根據國際社會調查計劃，大約三分之一的美國人說他們在過去的四個星期裡“經常”或“很經常”身體疼痛。
- ▶ 有些痛苦是身體上的，有些則是心理上的。

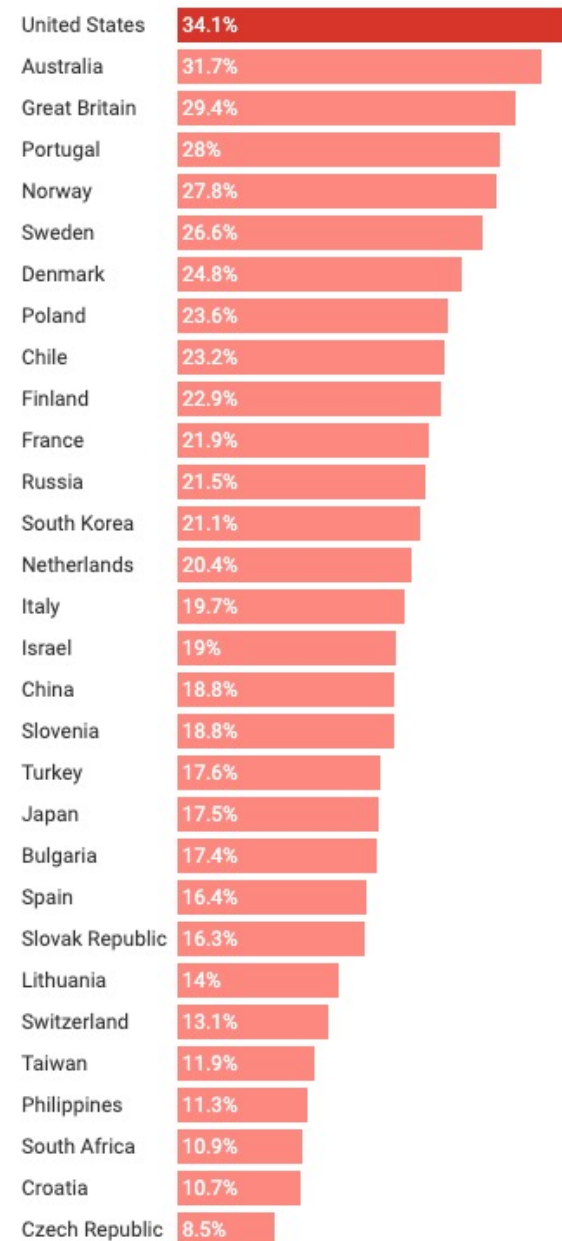


Chart: The Conversation, CC-BY-ND • Source: [International Social Survey Programme](#) • [Get the data](#)

我的解釋： 美國人在逆境中的忍耐和應變能力低？

- ▶ 美國人的忍耐能力在 23 歲之前持續下降。
- ▶ 當他們最終成為父母時韌力會上升。
- ▶ 63% 的全職工人缺乏應變能力。
- ▶ 羅馬書 5：因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥。



美國人在逆境中的忍耐和應變能力低？

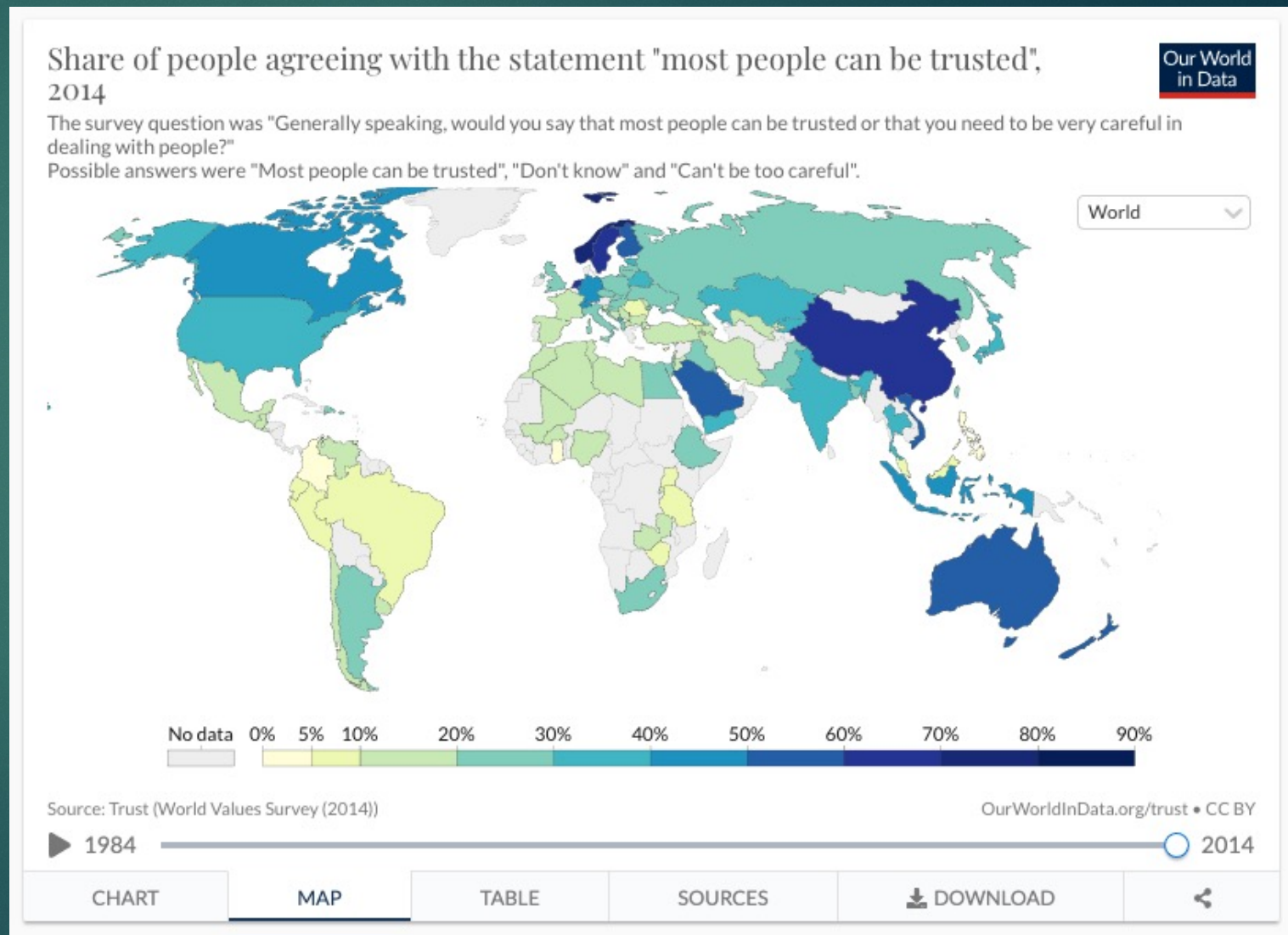
- ▶ Michael Ungar（今日心理學）：顯然，有些事情錯得很離譜，我們正在經歷百年一遇的危機（COVID19），**儘管我們積累了所有的經濟和社會資本**，但人們仍然說他們缺乏需要的資源去應變。其後果是嚴重的，參與調查的兒童及其父母說，他們的心理健康狀況更差，情緒和行為問題更多，對學校的焦慮更多，學習成績降低，自我價值觀下降。
- ▶ 根據2019年全球衛生安全指數，美國在應對疫情的資源和能力位居全球第一，但當COVID19爆發時，結果**倒瀉蘿蟹**。



OVERALL SCORE		
Rank		Score
1	United States	83.5
2	United Kingdom	77.9
3	Netherlands	75.6
4	Australia	75.5
5	Canada	75.3
6	Thailand	73.2
7	Sweden	72.1
8	Denmark	70.4
9	South Korea	70.2
10	Finland	68.7
11	France	68.2
12	Slovenia	67.2
13	Switzerland	67.0
14	Germany	66.0
15	Spain	65.9

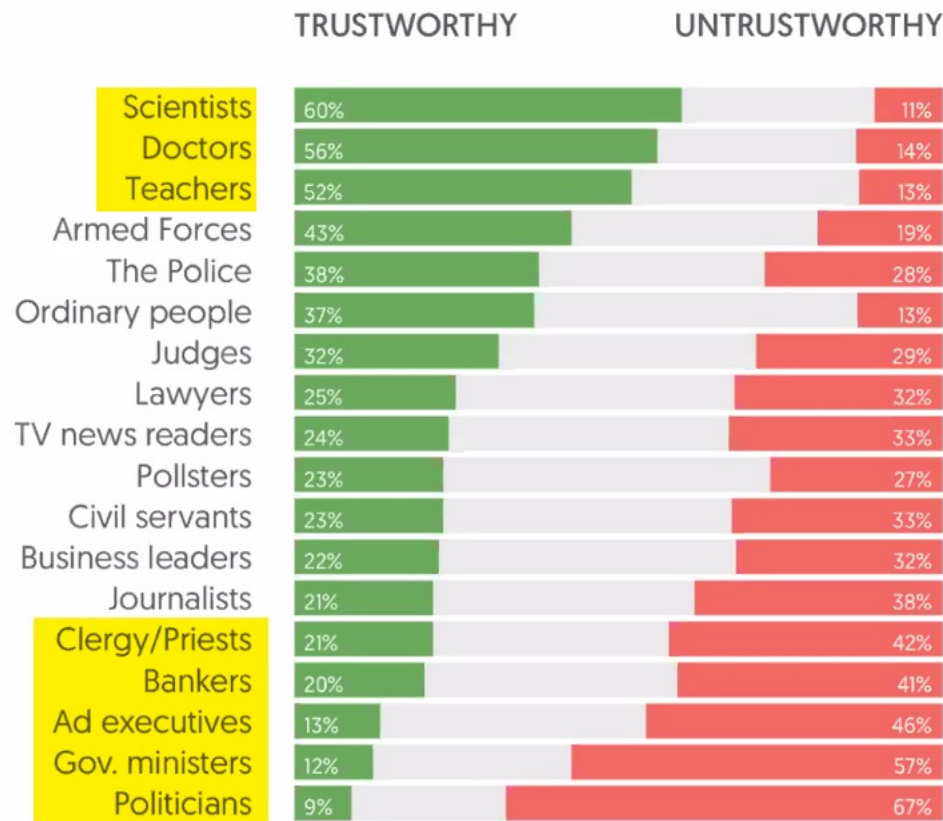
我的解釋：美國人不信任人

- ▶ 如果我不信任別人，我就不太可能與他人分享我的**難題和鬱悶**，因而缺乏支援系統。
- ▶ 即使其他人知道我有問題，我也很難接受其他人的**建議或解決方案**。
- ▶ 增加了更多絕望死的可能性。



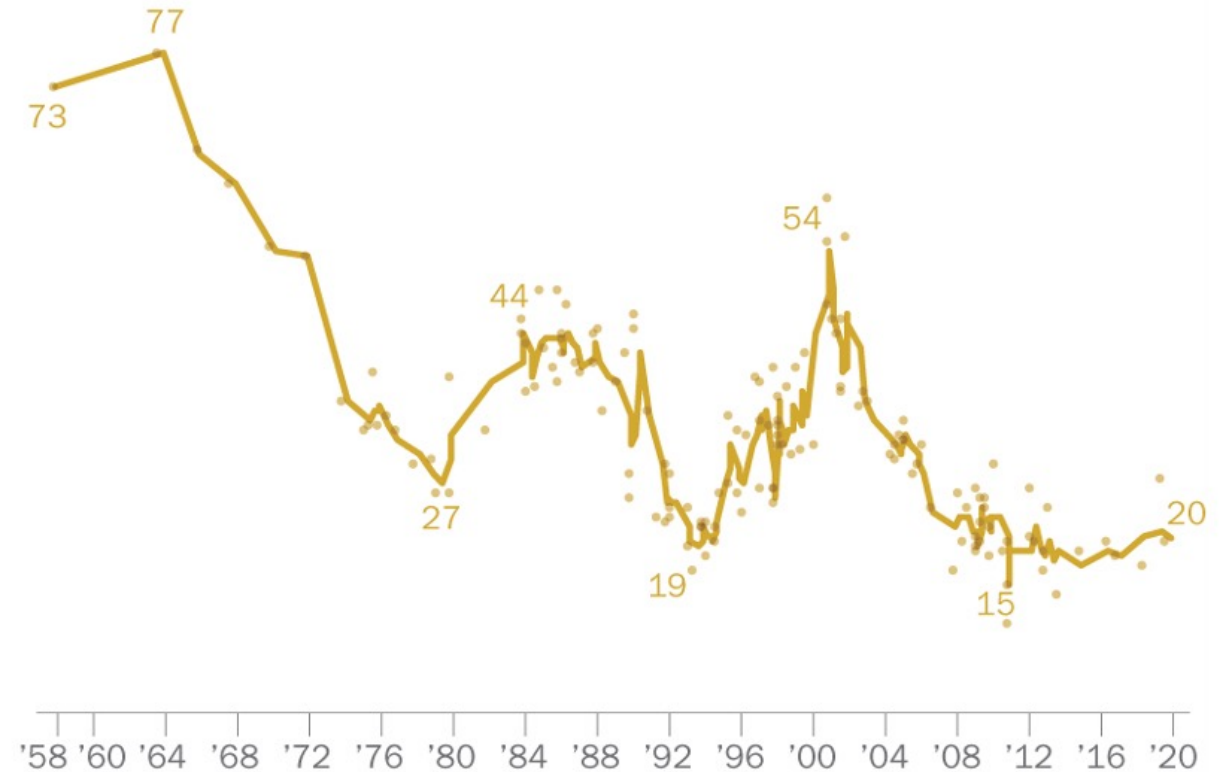
美國人不信任人

Truth



Public trust in the federal government has been low for more than a decade

% who say they trust the federal government to do what is right just about always/most of the time



Note: From 1976-2020 the trend line represents a three-survey moving average.
 Source: Survey of U.S. adults conducted July 27-Aug. 2, 2020.
 Trend sources: Pew Research Center's American Trends Panel (2020), Pew Research Center phone surveys (2019 and earlier), National Election Studies, Gallup, ABC/Washington Post, CBS/New York Times, and CNN polls. See appendix for details.

討論時間

- ▶ 你同意JAMA的解釋嗎？
- ▶ 你同意我的的解釋嗎？
- ▶ 你的解釋是什麼呢？