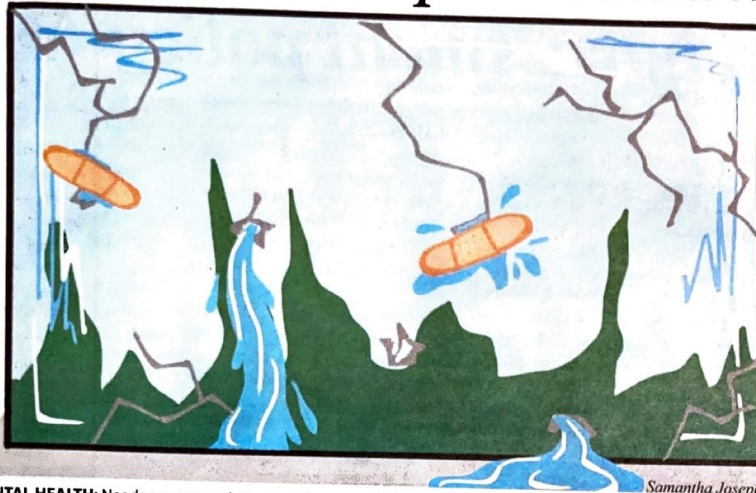


EDITORIAL:

Real solutions for mental health

Soluciones reales para salud mental



MENTAL HEALTH: Needs concrete solutions, such as comprehensive education and professional help, not quick fixes. Samantha Joseph

MVHS Oracle
admin@mvhsoracle.com

Nineteen percent of American high school students have considered killing themselves, according to a Centers for Disease Control and Prevention study. The National Institute of Mental Health reports that one in five teenagers have had a severe mental disorder. Yet, according to another study, most teens who consider suicide do not receive specialized mental health care.

As a place where students develop academically and emotionally, high schools should support students with mental health issues. PTSA's Spartans PAUSE and the tutorial period are appreciated in terms of improving general wellness, but they don't provide adequate support for students dealing with serious mental illnesses.

Furthermore, Community Health Awareness Council (CHAC) counseling also falls short for those with more severe mental issues. CHAC counselors lack therapist certification, cannot make diagnoses, and are frequently overbooked due to many students who need their services.

There are no easy solutions when it comes to mental illness. However, a twofold approach combining community education and accessible treatment can begin confronting the issue, reducing misconceptions and breaking down stigma.

Junior Pansy Lu, who has generalized anxiety disorder, believes the frequent conflation of stress and mental illness causes people to look for easy solutions, which do not exist.

"For some people, it's more than just being stressed out, and that's not being addressed," Lu said. "Stuff like Spartans PAUSE relieves stress in the moment, but it doesn't address the things that are causing the stress."

For those with mental health issues more severe than stress, the fear of being labeled weak, crazy, or attention-seeking makes seeking

help difficult.

Stigma poses a very real threat to the welfare of mentally ill teens — a study of over 4,700 adolescents led by J.A. Halle-Lande connected social isolation with increased risk of attempted suicide.

One step toward improving community understanding could involve distributing posters with information mental illnesses to educate students on symptoms and warning signs, as similarly done at Gunn High School.

Another initiative could dedicate one week to mental health education, similar to STEM Week, in which guest experts would speak on mental illness-related topics. Implementing such programs would promote normalization of mental illness.

In addition to education, the school should increase accessibility to professional treatment. Admirably, MVLA currently provides referrals to private therapists for students who would benefit from outside treatment.

The Palo Alto Unified School District (PAUSD), however, goes a step further, covering the costs of a referred student's initial appointments with a professional therapist. Doing so would vastly improve accessibility to mental health services.

The high costs associated with mental health care can restrict access along socioeconomic lines, and the heavy cultural stigma surrounding mental illness discourages teenagers from raising the topic with their parents.

"[Students] often have trouble accessing [mental health services]," PAUSD school board member Ken Dauber said. "One of the things we're looking at is how to bring those services to campus to make them easier to access. I think that would be a very useful intervention."

Preemptive intervention is a policy worthy of consideration in light of recent scandals. Proactivity is favorable over reactivity, and few topics are more urgent than the health and safety of students.

MVHS Oracle
admin@mvhsoracle.com

Diecinueve por ciento de estudiantes Estadounidenses en la escuela secundaria han considerado suicidarse, según un estudio por el Centro de Control de Enfermedades y Prevención. El Instituto Nacional de Salud Mental reporta que uno en cada cinco adolescentes han tenido un trastorno mental grave. Sin embargo, según otro estudio, la mayoría de los adolescentes que consideran el suicidio no reciben atención especializada para la salud mental.

Como es un lugar donde los adolescentes se desarrollan académicamente y emocionalmente, las escuelas secundarias deben apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental. PTSA's Spartans PAUSA y el período tutorial, son apreciados con respeto a mejorando el bienestar en general, pero el soporte desde un punto académico no es suficiente para apoyar a enfermedades mentales más graves.

Además, la organización de la Conciencia de la salud Comunitaria (CHAC) asesoramiento también es insuficiente para aquellos con enfermedades mentales más graves. Consejeros de CHAC no tienen certificación profesional, no pueden hacer diagnósticos, y frecuentemente tienen un exceso de trabajo.

No hay soluciones fáciles cuando se trata de una enfermedad mental. Sin embargo, un enfoque paralelo que combina la educación de la comunidad, con tratamiento accesible puede comenzar a romper el estigma.

Junior Pansy Lu, quien tiene una ansiedad generalizada, cree que la frecuente comparación de estrés y enfermedad mental hace que la gente trate de encontrar soluciones fáciles.

"Para algunas personas, es algo más que estar estresado, y no está siendo abordado", dijo Lu. "Cosas como Spartans PAUSA alivia el estrés en el momento, pero no se ocupa con las cosas que están causando el estrés."

Para aquellos que tienen enfermedades mentales más graves que el estrés, miedo de ser etiquetados débil, locos, o en busca de atención hace difícil pedir ayuda.

El estigma es un peligro real al

bienestar de los adolescentes con enfermedades mentales—un estudio de más de 4.700 adolescentes dirigidos por J.A. Halle-Lande conecta aislamiento social con un elevado riesgo de intento de suicidio.

Un paso adelante en mejorar la comprensión de la comunidad escolar podría ser la distribución de carteles con descripciones de las enfermedades para educar a los estudiantes sobre sus características y señales de advertencia. Otra campaña podría dedicar una semana a la educación de la salud mental, similar a la Semana STEM. Expertos invitados hablarán sobre temas relacionados con la enfermedad mental. La integración de estos programas sería un paso para promover la normalización de la enfermedad mental.

Además de educación, la escuela debe aumentar la accesibilidad al tratamiento profesional. Admirablemente, MVLA está dando referencias a los terapeutas privados para los estudiantes que podría beneficiar del tratamiento exterior. El Distrito Escolar Unificado de Palo Alto (PAUSD), sin embargo, va un paso más allá, que cubre los costos de las citas iniciales de un estudiante que se refiere con un terapeuta profesional. Si lo hace, podría mitigar muchas cargas, mejorando enormemente la accesibilidad a los servicios de salud mental.

Los altos costos del tratamiento médico para la salud mental puede restringir el acceso en diferentes clases socioeconómicas, y el estigma cultural que rodea las enfermedades mentales desalienta a los adolescentes de elevar el tema con sus padres.

"[Los estudiantes] frecuentemente tienen problemas para acceder a [los servicios de salud mental]," dijo un miembro de la junta escolar PAUSD, Ken Dauber. "Una de las cosas que estamos viendo es cómo llevar estos servicios a la escuela para que sean más fáciles de acceder. Creo que sería una intervención muy útil."

La intervención preventiva es una política que merece consideración, especialmente en luz de los recientes escándalos. La proactividad es generalmente favorable sobre la reactividad, y hay pocas temas más urgentes que la salud y la seguridad de los estudiantes.