

# 高校心理危机及干预对策研究 ——以一例抑郁症大学生个案为例

龚晓晓

新疆农业大学

**摘要:**随着我国经济社会快速发展,生活节奏明显加快,高校大学生面临着越来越多的心理压力,抑郁症已成为威胁当代大学生心理健康的重要精神病症,做好抑郁症的防控疏导,对大学生思想政治教育工作意义重大。本研究从抑郁症个案着手,通过对全过程的回顾和分析,进而提出抑郁症应对策略,以期为大学生心理健康工作提供一些思路。

**关键词:**大学生;心理危机;个案分析;干预

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.02.018

## 引言

抑郁症是抑郁障碍的一种典型情况,它以显著而持久的心境低落为主要特征,其发作时一般表现为情绪低落、兴趣减退、精力缺乏等,严重者可能会有自杀行动。步入21世纪后,经济社会发展迅速,人们面临的压力越来越大,抑郁症的患病率也逐年升高,成为影响人类身心健康的重要因素。大学生作为国家未来发展的人力资源储备力量,承载着家国期望,其心理健康备受关注。然而据中科院等机构联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示,约21.48%的大学生可能存在抑郁风险,约45.28%的大学生可能存在焦虑风险。因此,在大学生的教育管理中,应密切关注学生心理状态,及时对心理危机进行干预和辅导,帮助大学生提高心理健康水平,促进其心理健康发展。

## 一、案例基本情况

### (一)当事人基本信息

小Z,女,20岁,某大学理工类大三年级学生。出生于城市商人家庭。其父母经营小本生意,生活水平属于中上等,无经济压力。家中有1个姐姐,且姐妹之间相处和谐。由于父亲做生意,且平时工作较忙,对小Z生活关注相对较少,因此母亲对孩子的影响较大。父母对该生总体评价为性格温顺,听话乖巧。2020年9月小Z到某大学就读,曾多次因人际关系问题主动前往心理中心咨询,经过中心老师咨询了解到,该生存在人际交往障碍。日常生活中,辅导员格外关注该生情况,大二开始,该生出现行为异常,与人交往过于紧张,且喜欢跟踪同学,行为无法控制。

### (二)危机发生及处理过程

2022年12月10日16:00,小Z因长期服用抗抑郁药,出现头疼症状,因感到生活无意义,小Z在宿舍发生自残行为,过度服用抗抑郁药,并用刀片划伤手腕,

导致昏厥,小Z室友马上告知班主任及辅导员老师,并立即拨打120送至医院急救,辅导员、班主任在第一时间了解情况后,向学院领导汇报,并赶到医院,同时联系该生家长,督促学生家长来院探望学生,之后由家长陪同学生在医院就诊,诊断结果为:精神分裂症。12月11日上午10点30分左右,经过学院领导、辅导员、学校专职心理咨询师多方沟通,家长陪同学生住院治疗。该生住院治疗一个月后回家休养,在家休养1个月,一切正常。2023年3月1日该生申请返校,经过返校资格审查,学院及学校心理健康中心建议:该生符合返校条件,返校后持续关注该生在校情况。

### (三)案例分析及干预结果

抑郁症是一种复发率极高的心理疾病,其常见症状是显著而持久的情绪低落、思维迟缓、意志活动减退、认知功能障碍受损,同时会引起焦虑症、睡眠障碍、自残自杀等并发症。小Z出现的危机事件对生命安全造成严重威胁,需要高度重视。对抑郁症的治疗需要根据患者的实际情况制定合适的治疗方法,本案例中小Z的疾病较重,采用心理辅导,同时辅以住院治疗。心理咨询师在对该生进行心理辅导时了解到,该生多次提到室友小K和小A,起初小Z和小K关系非常好,但后来小K因在一次学生活动中与小A搭档,从此关系变得亲密,小Z感到被冷落,同时小Z因与异性交往会紧张而感到困扰,经常感觉他人不喜欢自己,过度关注他人言行举止,严重影响生活和学习,又因多次找小K沟通,想要和其缓和关系,小K不予理会,导致小Z感情受挫,丧失对生活的兴趣。因小K不满小Z总是干涉自己的生活而对小Z大声责怪,导致小Z情绪更加低落,开始变得独来独往。

通过对小K存在的问题进行综合分析,初步制定两个计划,一是帮助学生消除悲观情绪,二是帮助学生

恢复正常的学习生活。在实施阶段，心理咨询老师主要采用认知情绪疗法，帮助学生了解人际关系中的现实问题，正视问题，寻找合适的方式方法面对问题，鼓励学生勇于克服困难。考虑到学生对学校环境产生的刺激，辅导员为学生办理请假，由家人陪同住院治疗。治疗期间，心理咨询老师持续关注，定期联系，确保学生情绪稳定，返校前，学院及学校心理中心审核学生状态，该生返校时状态稳定，能够适应正常校园生活。

## 二、高校大学生心理危机形成原因

### （一）遗传因素

抑郁症是否遗传？回答是肯定的。一些对于双生子精神分裂症的研究表明，同卵双生子的平均相关系数是0.48，异卵双生子的平均系数只有0.17。另外，血缘关系越近患病率越高，父母患有精神分裂症会增加子女患有精神分裂症的风险。

### （二）家庭环境及教育方式的缺失

有研究表明家庭的自然结构对大学生心理有一定的影响。例如，寄居家庭大学生相对于其他家庭的大学生与人交往时更加敏感；单亲家庭的大学生抑郁程度更高，心理障碍较严重，更容易产生敏感和自卑心理，同时他们的独立性更强。家庭的人际关系不良，例如父母关系不良、经常吵架甚至相互歧视，家庭氛围紧张，自己与父母关系较差或很少与父母联系等，都容易导致大学生产生抑郁情绪。家庭的教养方式从不同方面直接或间接地影响大学生的心理健康水平，否定、消极、拒绝的教养方式对大学生的心理健康起到了一定层面的负面影响；而肯定、积极的教养方式则对大学生的个性特征、社会交往、自我评价起到了积极作用。

案例中，小Z曾与父母提及自己在学校时有抑郁情绪，但是父母并未在意，以为是小Z暂时不适应大学的管理模式。小Z因和室友关系紧张，心情低落，无法安心学习时，父母认为是室友欺负小Z，并向学校反馈，希望老师对小Z室友进行教育，并没有意识到小Z自身的问题。由此看来，小Z对于自身的异常比较敏感，但是家长的不在意及理解误差使小Z的情况变得更加严重。危机事件发生后，小Z家长仍然认为是小Z在学校受到了同学排挤，并强调小Z大学之前状态一直很好，不认为是小Z心理出现异常。可以看出，小Z父母一直没有重视小Z自身存在的问题，对小Z的关心和爱护不够，小Z缺乏父母的理解，与父母沟通交流少，内心压抑的情绪无法得到疏导，因此产生严重的心理问题。

### （三）学校氛围的影响

大学是人生的重要时期，是青年在生理和心理上走向成熟和定型的重要阶段。学校在向学生传授知识的同

时，也通过各种文化建设向学生传授做人的道理。学校犹如小社会，学校的文化氛围也会对大学生的心理产生很大影响。

从中学毕业后进入大学，大学生要面对包括学业环境、人际模式、自我认知以及和家庭的关系等的多方面的变化，每个方面的适应都尤为重要。大学生若能以积极阳光的心态面对学习生活，就能在大学期间表现出极强的适应性，能够最大可能的发挥自己的潜能。反之，如果不能适应大学生活，就会出现一些心理问题，容易产生抑郁情绪。如不适应大学学习和生活环境、学习方式，不能很好地应对竞争及就业压力，都可能影响学生的心情，产生抑郁情绪。大学生脱离父母开始独立生活，给大学生带来极大的挑战，部分学生可能表现出生活不能自理，人际关系紧张，且学习成绩较差，这类学生极易产生抑郁倾向，出现消极、逃避、抵触等负面情绪。由于大学期间，教师授课方式、学生学习方式及方法发生较大改变，学习自由度很高，学习的内容更加丰富，这一时期部分大学生因学习方式不正确，极易出现迷茫的情绪，不知道自己该干什么，产生焦虑情绪。除此之外，大学期间人际关系模式发生改变，每个人都有着鲜明的个性和个人空间，彼此之间的交集较少，如果对人际模式的变化适应不良，就容易缺少社会支持资源，变得封闭而孤独。大学是大学生步入社会的过渡阶段，各方面的竞争及压力，如果不能很好地适应，就会使部分学生处于紧张和焦虑的状态。此案例中，小Z因无法适应大学时人际关系，从而产生抑郁情绪，对学生及生活失去兴趣。

### （四）社会环境的影响

在社会经济飞速发展的今天，大学生不仅迎来了发展机遇，而且面临着各种挑战，大学生对当下社会具有较强的探索性，他们具有较高的文化水平，且创新能力逐渐加强，但因社会经验较少，抵抗挫折的能力较低，心理承受能力较差，无法很好地应对社会快速发展带来的压力。起初，大学生怀着美好的愿望来到大学校园，憧憬着大学生活，但由于现实与理想之间存在差距，部分大学生开始对大学学习失去兴趣，变得不爱学习，不愿与人接触，整天郁郁寡欢。但因大学生是处在性格比较敏感的阶段，对于自身或他人的心理问题，很多同学避之不谈，少数同学会积极寻求帮助，尤其是很多同学察觉不到抑郁症同学的情绪变化，认为其只是矫情。案例中小Z感受到自己心理出现问题时，曾积极向学校心理咨询老师预约咨询，试图改变和室友的相处模式，但在和室友的相处中未能得到及时的良性反馈，产生较强的自卑心理，认为是室友不喜欢自己，开始变得独来独

往，不愿意与人沟通，负面情绪未能得到及时的排解和疏导。

### 三、高校心理危机干预对策

大学生是一个特殊的群体，大学阶段是人生的一个关键时期，是进行最后一次系统性教育的阶段，也是为步入社会做准备的阶段。当代大学生在享受时代发展的成果的同时，也面临着适应性、情感、学习等问题，敏感而脆弱，容易产生自卑、失望、焦虑和恐惧等情绪，高校心理健康教育工作者，应高度重视学生心理健康问题，及时预防危机发生，引导学生更好地适应大学生活。

本文案例作为学生日常管理中的个案，但也是高校存在的普遍问题，需要引起学校、家庭和社会的关注。

#### （一）建立家校联动机制，发挥家校协同育人实效

当学生在校期间，班主任、辅导员发现其情绪异常出现危机行为时，需要第一时间联系家长，让家长知晓。根据学生的病情由家长接回家休养或陪同其住院治疗，因此时学生情绪非常不稳定，陪同的家人应是学生最喜欢的家人，避免引起更强烈的情绪刺激，因为在这个阶段，学生的情绪不稳定，可能会在一些我们意想不到的刺激下引发自杀冲动。此案例中，危机事件一旦发生，辅导员第一时间联系小Z母亲，由其母亲陪同住院治疗，能够及时稳定学生情绪。同时，出院后在家休养期间，陪伴的家人富有密切监视小Z的责任，一旦发现小Z自杀倾向加重或再次出现自杀行为，需要第一时间报告咨询师和学院，及时进行危机干预，防患于未然。

#### （二）关注特殊学生群体，建立朋辈心理辅导队伍

心理疾病治愈后仍有复发的可能，生活中任何负面的事情都有可能引起学生出现较大的情绪波动，再次出现危机事件。调查研究发现，很多大学生在遇到心理困扰时，会向身边的朋友或同学倾诉或者寻求帮助，而处在心理危机情况下的大学生在发生危机事件前，会出现异于平常的行为，与此同时，身边若有对危机事件甄别能力较强的朋辈，就可以及时发现，从而减少危机事件的发生。本案例中小Z若在危机事件发生前，就有朋辈发现异常，就有可能避免出现自杀事件。经过此案例，学院邀请专业心理老师开展科学、专业、全面的培训，通过考核挑选出能够胜任朋辈心理辅导的学生，利用大学生心理普查及日常观察，筛选出心理危机学生，建立心理危机学生档案，针对心理异常学生，除班主任与辅导员定期关注学生之外，还需要朋辈心理辅导队伍，重点关注此类特殊学生，利用所学专业知知识，给予及时的心理辅导，在对学生保密的前提下，定期向老师汇报危机学生的情况，进一步防范心理危机事件的发生。

#### （三）营造良好的校园氛围，构建心理互助体系

校园氛围对于塑造大学生的人格起着关键作用，当前社会网络迅速发展，各种网络信息鱼龙混杂，这些都会潜移默化影响大学生的行为规范，在高校成立一支心理工作者队伍，定期开展心理讲座，使大学生科学、全面地掌握抑郁症知识及其危害，重视生命教育，引导学生珍爱生命；定期开展心理咨询，加大心理咨询的宣传力度，帮助学生真正解决心理问题，走出抑郁；以“525”“125”等大学生心理健康教育月为契机，开展形式多样的心理活动，提升大学生心理素质、沟通能力及合作能力，创造和谐温馨的校园文化活动。定期开展大学生抑郁症介入经验交流会，建立线上交流群，分享工作经验，共同探讨抑郁症患者遇到的困惑，通过网络平台分享心理专业相关的书籍，使大学生通过自学的方式，了解心理专业价值理念，实现“助人自助”的目的。

#### （四）传播积极健康的社会文化，构建和谐育人环境

社会氛围的好坏直接影响大学生的精神世界，鼓励大学生积极参加心理健康的社会公益活动，转移注意力，缓解负面情绪，通过参加公益活动体会生命的意义，发展自身价值，改善身心健康。

通过社会媒体和自媒体，广泛宣传心理健康知识，引导大学生积极关注网络平台发布的积极正向的大学生事例，营造积极向上的社会风气，弱化屏蔽负面的极端大学生事件，引导学生正确看待抑郁症，以积极心态的面对生活。

### 结语

近年来高校心理危机事件频发，如何有效应对大学生心理危机事件，已然成为高校无法回避的紧迫问题。本文通过对一例抑郁症大学生的个案分析，从家庭、学校、社会等方面阐明高校心理危机干预的对策，争取早发现，早预防，早治疗，避免心理问题发展成心理危机导致心理疾病，造成不可挽回的损失。

### 参考文献

- [1]王红亚.大学生抑郁症产生的原因及其预防对策探讨[J].东方药膳,2020,26(8):225.
- [2]郑杨,钟汉青,杨光.大学生抑郁症的成因以及预防措施[J].长江丛刊,2020(22):115-116.
- [3]廖东琴.大学生抑郁症分析[J].文渊(高中版),2019,2(9):522.
- [4]吴玲玲.大学生抑郁症的心理分析及调控对策[J].现代职业教育,2018,16(8):228.
- [5]周法超.大学生青春期抑郁症的成因及对策研究[J].科教导刊,2017,9(32):176-177.