

大学生抑郁情绪的影响因素及预防措施

张成剑¹ 张丹丹²

(1. 攀枝花学院康养学院 四川 攀枝花 617000;

2. 攀枝花学院基础医学院 四川 攀枝花 617000)

[摘要]近十年来我国大学生抑郁情绪发生率在8.00%~74.00%，且存在上升趋势。同时根据WHO的一份报告预测，截至2030年，重度抑郁将会成为残疾的主要原因，这意味着大学生患有抑郁情绪不仅对其身心健康不利，导致亲属疾病负担加重，也会给社会带来巨大的医疗经济损失。相较于对抑郁的干预治疗，实施早期预防既能从根本上防止大学生抑郁情绪发生，也能降低社会经济负担。

[关键词]大学生；抑郁情绪；影响因素

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.1187

一、大学生抑郁情绪的影响因素

(一) 心理因素

患有抑郁情绪的大学生普遍存在认知功能损害，首先包括存在一种隐性认知风格，具体表现为个体倾向于将负性应激事件动态想象成逐渐增加的危险和快速增长的风险。这使他们处于高度紧张状态，并担忧受到消极反馈和外界排斥，出现回避生活社交等自我保护的消极应对方式，这不仅不利于处理好负性应激事件，且使个体不易察觉并走出自身的认知偏差，二者均是大学生产生抑郁情绪的危险因素。

(二) 生理因素

抑郁情绪的病理机制很复杂，确切的生物学基础尚无统一论，目前学界比较肯定的假说是：神经-内分泌-免疫网络系统功能失调综合作用。其中单胺类神经递质系统紊乱假说有着举足轻重的位置，该假说认为中枢单胺类递质含量降低及其受体功能异常会引发抑郁情绪，而该系统中5-羟色胺和去甲肾上腺素是最具代表性的生物标志物。

(三) 学校因素

学校是大学生学习生活的主要场所，也是负性应激事件的多发地。对于刚迈进大学的新生而言，新的可依赖的人际关系尚未确立，他们需要经历心理上重要的分离称为“心理断乳期”，加之截然不同的生活与学习模式的冲击，很多大学生不能完成角色转换去适应紧张充实的大学生活，这让他们内心不安极易诱发抑郁情绪。其次，大学生面临着巨大的就业压力，全国高校毕业生人数年年增加，除了基本的专业课外，大学生面临考取各种资格证书或是考研等压力。学习就业压力已经成为大学生重要的应激源，与抑郁情绪的产生息息相关。

(四) 社交因素

随着网络信息技术的发展，手机成为大学生人际社交的重要载体。手机上网成瘾导致大学生沉浸在虚拟世界中而脱离实际生活，从而直接导致失眠、学习成绩下降、经济拮据并由此产生一系列心理问题。此外，一些社交网站具有较强的用户黏性会导致用户频繁登录，加上当代大学生思想活跃、自我表现欲强，发布自拍照片已成为他们使用社交网站的重要内容，这为社交网站体像比较提供了信息基础，而社交网站体像比较与大学生抑郁情绪呈显著正相关。此外，基于社交网站的网络攻击行为也是需要引起重视的负性应激事件。而网络攻击行为会同时影响实施者与受害者双方的心理健康，实施者常表现出抑郁、冲动暴躁、心理变态等问题；而受害者则普遍存在抑郁、孤独自卑等特点。

二、大学生抑郁情绪的早期预防实施

(一) 家庭层面

良好的家庭功能有助于大学生感受到更多的温暖，增强对负性应激事件的承受能力，这是大学生远离抑郁情绪的重要保障，因此父母有责任通过不断地学习来实现科学的较育。所以即使不在子女身边，父母也要通过各种途径关心他们各方面的情况，并在沟通过程中尽量减少双方的冲突，给予孩子充足的情感支持。其次父母要尽量维持和睦的家庭环境，采取有效措施避免冲突，如果发生了无法避免的矛盾，之后也应该向孩子

进行合理的解释，减少对彼此的负面评价，避免因父母冲突而产生的威胁感和负罪感。同时父母需要多与大学生进行沟通交流，及时发现异常心境状态，帮助他们调整情绪并给予充分的理解与支持，预防大学生发生抑郁情绪。

(二) 学校层面

首先，高校内部应该积极开展各种主题活动，创造更多的机会方便辅导员或学长学姐为新生进行经验传授，分享住校的注意事项和生活自理的技巧，安排授课教师在课堂之余讲解关于自主学习的方法，帮助新生尽快适应崭新的生活学习模式。而职业生涯规划教育则要贯穿整个大学阶段，针对中低年级学生介绍专业与职业之间的关系，让大学生根据专业性质和自身特长进行职业生涯规划并制定相关学习计划；而对于高年级学生则要加强实践能力培养、招聘信息筛选等方面的指导，帮助大学生依照社会人才需求特点并结合个人实际情况选择合适的职业，最终完成学习就业压力的疏导。其次，高校内部需要设立大学生心理健康中心，其职能包括定期排查大学生的心理状态，同时建立大学生心理健康档案，深入分析存在抑郁情绪的大学生案例，并组织人员对这些学生做好心理危机的预防与转化工作。最后，及时总结经验教训和心理危机事件发生的特点，从而进一步完善相关工作。目前大部分高校已经制定了一系列大学生心理危机防范制度，在一定程度上控制了大学生抑郁情绪的发生发展。

(三) 大学生层面

大学生作为高素质人群应该主动学习心理健康知识，通过各种方式预防抑郁情绪的发生。在认知层面上要建立乐观的人生态度，培养自尊自信的品质，客观理性地看待生活中遇到的坎坷，面对负性应激事件要学会辩证分析，多想事物积极的一面从而降低心理负担。在使用手机的过程中学会时间管理，主动参与现实生活中的人际交往而避免沉浸于虚拟世界，同时在使用过程中恪守尊重友善、谨言慎行的原则，尝试换位思考杜绝使用伤害性语言攻击他人，在享受网络带来便利的同时必须自觉承担起维护和谐网络环境的责任。

三、结束语

全球抑郁情绪案例从1990年的1.72亿例增加到2017年的2.58亿例，增长了49.86%，同样大学生抑郁情绪的发生率也没有下降的征兆，提示全社会需要投入更多的时间和精力去关注大学生的心理健康问题。今后要结合大学生抑郁情绪的影响因素，联动家庭、学校、社会和患者自身多个层面，落实大学生抑郁情绪早期预防工作，从源头上降低发生率，确保大学生的心理健康成长并顺利适应大学生生活。

参考文献

- [1] 王佳鑫. 近十年中国大学生抑郁患病率的Meta分析[J]. 海南医学院学报, 2019, (4): 86-87.
- [2] 李婷婷. 大学生抑郁情绪相关因素及其自信心训练的干预研究[D]. 山西医科大学, 2019: 22-23.
- [3] 姚晓军. 社交网站体像比较对女大学生抑郁的影响: 有调节的中介效应分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, (24): 70-73.