

# 大学生抑郁症成因及干预机制探究

马亚妮

(四川城市职业学院 四川 成都 610110)

**[摘要]** 抑郁症是导致大学生危机事件的重要原因,探索抑郁症的成因及防治工作方案对高校学生心理健康发展举足轻重,本文从生物-心理-社会的角度来分析导致抑郁症的多种病因,从大学生抑郁症的宣传预防、筛查、干预三个方面进行探索解决方案,建立家-医-校相结合的联动模式,培养大学生的健康心态和成长成才。

**[关键词]** 抑郁症; 心理健康; 预防干预

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1109

抑郁症是一种心境障碍,主要表现为持续性的情绪低落、行动迟缓,丧失生活的兴趣和快感,睡眠和饮食紊乱,注意力、意志活动减退,自我价值感低,多次出现自我伤害的观念,甚至实施的行为等多个症状<sup>[1]</sup>。受心境和认知的影响,抑郁症患者伴随着强烈的主观痛苦,有研究发现中国大学生抑郁症状的检出率为23.8%,而抑郁症是大学生危机事件的重要原因<sup>[2]</sup>。

去年9月11日,国家卫健委官网发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》。该《方案》提出,高等院校要设置心理辅导(咨询)室,开设心理健康教育课程,配备心理健康教育教师,并将大学生心理健康教育课程作为必修课程,聘请专业的老师进行授课,指导学生科学认识抑郁症,并及时寻求专业的帮助等。方案规划到2022年,学生对抑郁症防治知识的知晓率达到85%。

结合大学生抑郁症的多发性和后果的严重性,落实《探索抑郁症防治特色服务工作方案》中的目标,本文将从抑郁症的成因、预防、筛查、干预四方面进行探讨和分析。

## 一、大学生抑郁症的成因

抑郁症是一种发病机制复杂的精神疾病,多种因素都会影响大学生抑郁症的发生。为了更全面和深入的了解抑郁症,我们从生物-心理-社会三者的综合影响来阐述。

### (一) 生物因素

生化因素主要包括遗传、神经内分泌等方面。抑郁症的发生与遗传有着密切的关联,对抑郁症家庭及双生子的研究表明,抑郁症的发生受遗传因素影响,血缘关系越近,发病的一致率越高<sup>[3]</sup>。同时有研究发现下丘脑-垂体-肾上腺轴和抑郁症有较为密切的关联<sup>[4]</sup>。

### (二) 心理因素

影响大学生抑郁症的心理因素主要有易感性格,认知归因、压力应对等。

易感性格多表现为敏感好胜,封闭防御,完美主义,退让顺从等,这种易感性是一种内在的、稳定的人格特质,并不会随着事件和人有过多的区别对待。当然并不是易感性格就一定有心理问题,只是在面对压力事件时,易感性格容易产生焦虑、抑郁、恐惧等情绪和表现。

同样的事件,认知方式不同,产生的情绪和反应也会大不相同。著名心理学家艾里斯根据自己的临床观察总结出了11种不合理信念,最终归纳为3类,他认为不合理的信念主要有绝对化要求,过分概括化,糟糕至极这3个特征。抑郁症患者常常陷入负性思维模式,觉得自己活着没有任何价值,生活状态也不会变好,是家人的负担和拖累,极易表现出不合理的思维信念。

面对压力事件,每个人的反应是不一致的,有的人善于调整认知和状态,能很好地应对和行动,有的人极易因为压力陷入焦虑紧张,甚至影响睡眠和饮食。一般来说,个人的反应敏感度越高,心理健康水平就会降低,出现抑郁情绪的可能性就会更大。

### (三) 社会因素

社会因素包括家庭、学校、社会三方面的影响。

家庭对个人的身心发展具有重要的作用,家庭是个人最初的生活和成长环境,对个人后期的性格发展、行为方式有着巨大的作用。不恰当的教养方式与抑郁症存在紧密联系。亲子间缺乏情感互动和交流,忽略孩子的感受和需要,高度重视学习和成绩,通过惩罚或者过度干涉等方式达到教育目的,这些都会为学生的心理健康成长留下隐患。

大学生的校园生活轻松与压力并存,学业压力、就业压力、人际关系、网络成瘾、睡眠问题都是大学生的主要压力源。大学学习自由度高,需要较强的自主性,如何管理时间和精力对迷茫的大学生来说难度较大。人际关系,尤其是寝室关系,班级关系,还有恋人关系是大学生重要的精神需求,如何处理好这些关系,与人和谐相处也是他们的困扰之一。

随着网络普遍发展,沉迷手机或者游戏的学生极速增加,熬夜玩游戏或者看视频,睡眠质量差,影响第二天的学习和生活,可能出现课堂睡觉的现象,到了晚上又沉迷网络,形成一个恶性循环。有调查发现有网瘾大学生患抑郁阳性的检出率显著高于正常使用网络的大学生<sup>[5]</sup>。同时就业形式日益严峻,毕业生心理压力大,怎样找到合适的工作,以及做好从学生到职场人的转变,是每个毕业生必经的转变和挑战。

社会影响主要指随着社会的变迁和发展,带给大学生心理上的压力和困境。人才培养和就业制度的改变,使大学生面临着各种竞争压力,缺乏社会、工作经验,使大学生的优越感、美好的理想在接触社会变得失落、抑郁,容易导致心理问题的产生。

互联网的快速发展对大学生辨别信息、理性判断也要求很高,大学生正处于世界观、人生观、价值观形成和完善的过程,网络信息纷繁复杂,良莠不齐,真假难辨,而大学生思想不成熟,看待问题容易偏激、冲动,产生理想与现实,真实与虚假之间的冲突矛盾,这些矛盾和冲突长期得不到解决,就会产生心理上的困境和难题。

## 二、做好抑郁症的宣传预防教育

大学生心理健康,尤其是抑郁症的防范,不仅要注重干预,更要做好预防宣传工作。对于大学生来说,最基本、全面的宣传方式就是《大学生心理健康教育》课程的开展,通过课程宣传心理健康的重要性、标准,抑郁症的表现及调节方式,

加强自己认识,调节和管理情绪,通过学会交往,乐于交往,善于交往,加强人与人之间的联结和互动,减轻抑郁症学生的孤独感,在与他人的互动中感受温暖和关怀,减轻负性情绪的出现和影响,并进一步做到认识生命,尊重生命,珍爱生命,维护生命安全。

除了课程,还应该加强活动宣传,包括日常活动宣传和重要节日的宣传,尤其是“125”“525”大学生心理健康节,要多种形式、多层次开展心理健康活动的宣传,如心理讲座、心理电影、心理团体辅导、心理咨询室体验、心理海报比赛、心理知识比赛等,通过精心设计的比赛,带动学生对心理健康知识的兴趣,加强活动的趣味性,重视学生的参与感和获得感,做好抑郁症的科普宣传。

针对大学生的宣传活动,还应考虑班级的日常班会,将心理健康知识、活动和班会的相关主题相结合,既能促进班级文化的建设,也能普及心理健康相关知识,从心理和班会的融合中促进学生的更好发展。

### 三、开展抑郁症学生的筛查评估

新生入校,面临新的环境、同学和老师,会出现适应不良的问题,通过开学的普查及时了解学生的心理,现在学校普查用的比较多的是症状自评量表SCL-90和抑郁自评量表(SDS),对比学生的测评数据和对应的表现进行初步的筛查。

对于测验分数显示阳性,抑郁分数高的同学做好访谈工作,了解学生的实际状况。根据学生的访谈结果来判断接下来的应对方法,对于问题较轻的学生可以让辅导员和班级心理委员多加关注,针对需要心理咨询来解决相关的心理困扰和问题的学生,心理中心开始介入干预,如果学生的问题超出心理咨询范畴,抑郁情绪比较严重,还有自我伤害的念头、想法,或者规划的时候,则需要及时转介到医院,做到早发现,早干预。

在筛查工作中,问卷调查的形式快捷,全面,但得到的信息不一定真实,需要进一步的深入,加强学校的四级心理健康网络体系,尤其是辅导员、班级心理委员、宿舍心情员的作用。辅导员是和学生接触最多的老师,学生很多事务性的工作都要通过辅导员办理,辅导员对于学生的家庭,学习,生活有着较详尽的了解。班级心理委员、宿舍心情员又从学生的两个主要场所:教室和寝室进行观察和了解,这样可以较全面地了解学生现实生活中的性格、情绪、困难和需要帮助的地方。

除了生活中的接触,同时需要加强网络的筛查,包括学生常用的微信、QQ、微博、抖音等APP,关注学生网络上的信息状态。对于在网络发布或者转发消极厌世信息的学生尤其要重点关注。问卷调查、老师、同学、室友的观察、网络平台信息的收集能更真实地了解 and 反应学生的情况,为学生的心理健康状况、抑郁水平提供客观、真实的材料。

### 四、构建抑郁症学生的家-校-医的联动干预

抑郁症的确诊需要专业的医生来判断和评定,对于学校来说,应该做好重点学生,即对可能存在抑郁情绪的学生多加觉察和关注,主要有以下几类:存在不珍爱生命的想法或者计划,包括主动和被动伤害自己两种计划;在网络中以图片、文字或者视频流露出有悲观消极的学生;开始把自己重要的、有价值的东西送人,和身边的家人、朋友、同学开始告别等;生

活学习遭遇突然打击,包括家庭变故,如父母离婚,亲人离开等,遭遇意外事件,如网上兼职被骗等,让学生难以面对,并伴有强烈的负性情绪,难以调节。

对于重点学生,需要学校多层面的关注和配合,首先心理中心应该做好学生的心理评估和咨询、干预工作,把好危机干预的第一关,其次辅导员要关注学生的生活动态,和学生谈心聊天,解决学生面临的现实难题。同时做好学生在班级、宿舍的融入,良好的班级氛围,温暖的寝室关系,可以给学生提供更多的包容和理解,为学生的适应和成长提供良好的基础。专业老师对学生的学习多加关心,帮助学生树立良好的人生方向和目标。

如果学生一旦被确诊为抑郁症,应该做好家-校-医的多方联动。抑郁症学生的干预效果,不仅来自学校的努力,更离不开家庭和医院的配合。抑郁症的治疗需要精神科医生的诊断及药物帮助,在此基础学校的心理咨询和危机干预才可以更好地实施和推动,整个过程需要家长的配合和支持。

部分家长对抑郁症认识不够,认为是学生偷懒或者故意通过抑郁症达到某些其他的目的,不仅不理解学生的病情,甚至还有要求不许吃药的情况。要想做好抑郁症学生的康复工作,需要和父母积极沟通,改变父母不合理的认识和态度。针对父母,可以尝试线上心理健康知识的科普,从专业的角度帮助父母看待学生的精神疾病,学习和患病学生的相处方式,既不能过于着急,增加学生的心理压力,又要注意陪伴的方式方法,也要学会调节自己的心理压力,营造良好的家庭氛围,为学生的恢复提供精神和环境上的支持。

父母的理解、陪伴和支持是学生病情好转的重要因素,做好父母工作,保持学校和医院的配合,条件允许,建立绿色就医通道,医校协同模式有利于形成优势互补的工作机制<sup>[6]</sup>,学生在家-校-医的努力下才会发生积极的转变和好转。

### 五、总结

大学生心理健康是其成长成才的基础,也是高校和国家高度关注的问题。探究大学生抑郁症的成因、预防、筛查、干预是促进学生健康发展的前提,对于已经确诊的学生来说,做好家-校-医三育人才能更最大限度地帮助学生走出抑郁症的泥潭,重新开始拥抱新的生活和人生。

### 参考文献

- [1]李跃华,张兰凤.抑郁症研究现状及未来研究目标探讨[J].中国中医药信息杂志,2006,13(10):1-3.
- [2]LEI X Y, XIAO L M, LIU Y N, et al. Prevalence of depression among Chinese university students: a meta-analysis[J]. PLo S One, 2016, 11(4): e0153454.
- [3]祁荣,陈军,余邵民.关于抑郁症的研究综述[J].心理月刊,2020,15(17):238-240.
- [4]黄会珍,赵洪庆,王宇红.边缘系统与抑郁症关系的研究进展[J].神经解剖学杂志,2019,35(3):329-333.
- [5]周小燕,许峰,魏晓丽,等.延安市大学生网络成瘾现状及心理健康分析[J].中国健康心理学杂志,2015,23(10):1506-1509.
- [6]赖海雄,张虹.基于“治未病”思想的医校协同心理健康教育模式[J].思想理论教育,2017(6):104-107.