

高校大学生心理危机干预探析

——一名患有双相情感障碍大学生的案例剖析及启示

唐新红

(南通大学杏林学院 江苏 南通 226000)

【摘要】加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。本人立足高校学生心理健康工作,深入分析高校学生心理问题和表现。

【关键词】高校大学生;双相情感障碍;心理危机干预

【DOI】10.12522/j.issn.2096-6288.2021.05.007

一、案例基本情况

学生A,就读于某高校,所学专业为汉语言文学。该生体格娇小,肤色黝黑,不爱说话,给人的第一印象是一名内敛、自带忧郁气质的学生。入学之后经常失眠,时常有极端的心境波动,时而自信十足、亢奋,时而郁郁寡欢,心境波动大,对生活丧失信心,曾企图自杀。小A通过网络匿名向老师求助,表示自己很痛苦,觉得人生没有意义,甚至出现极端字眼。起初,小A拒绝透露自己的个人信息,通过聊天记录中少有的有用信息和一些关键事件时间点的重合,暂时锁定该生。通过与老师的线上沟通,小A慢慢同意线下面对面交流。小A平时也会查阅心理方面的书籍,对心理治疗持怀疑、消极态度,并有一定的反侦察能力,无法完全信任任何人。

根据该生上述情况,可初步判定该生患有抑郁症,将该生的情况汇报给分管领导。后带该生去心理中心做鉴定,鉴定结果为双相情感障碍。双相情感障碍是一种抑郁伴随躁狂交替甚至混合出现的心境障碍。双相情感障碍发作期,情绪的发作往往无缘由且反应激烈,患者会出现自杀倾向,自杀率高于其他精神障碍患者,存在较高的危险性。针对该生的病情,医生建议药物治疗和心理咨询相结合,通过一系列的心理干预措施使小A同学摆脱心理疾病的困扰,拥抱美好的明天。

二、案例解析

近年来,青少年的心理健康问题越来越多,也受到越来越多的关注。针对造成小A有心理疾患的原因,首先,从家庭环境因素分析,小A生活在偏远地区,家里有三个小孩,他排行老二。由于父母长期在外打工,从小跟着爷爷奶奶生活,缺少父母的关爱,与父母关系不好,心思敏感脆弱。姐姐和弟弟已辍学打工,虽然埋怨父母的不关心,但他又不想让父母失望,希望能成为他们的骄傲,导致该生精神压力过大。其次,小A性格内向,身形矮小瘦弱,皮肤黝黑,成绩也不是很好,所以在学校经常被同学们欺负,老师对他的关心不多,尤其是高中时期,曾经逃学过一段时间,老师和家长只认为他是青春期叛逆,并未对其进行心理疏导。上大学之后,刚到新环境,存在很多不适应,开始慢慢接触心理学,发现自己心理可能存在问题,又害怕别人知道他心理有问题,所以不与人交往,喜欢沉浸在自己与手机网络的对话中,爱上网络交流的感觉。

此案例是心理危机干预事件,我们将从以下几个方面处理。

(1)开展谈心谈话,了解高校大学生心理变化及科学分析心理问题。心理健康教育的重要途径之一就是谈心谈话,通过谈心谈话,及时了解和关注学生的思想动态、情绪、身体、学习、行为变化等。此案例中,老师通过谈心谈话的方式,及时帮助学生转换思维,疏导情绪,及早关注学生的心理问题。

(2)采用专业手段来解决高校大学生的心理问题。根据《中华人民共和国精神卫生法》有关规定,老师、心理咨询师只能评估学生的心理问题,学生心理问题需要医生的诊断,治疗也只能遵循医嘱,不能擅自干涉学生的治疗。所以初步评估小A的心理问题之后,辅导员将小A带到专门的心理医院进行诊断和治疗。

(3)加强家校联动,并及时向相关部门汇报。第一时间

主动与家长联系,将学生的现状告知家长,了解其以往的心理情况,并分析形成的原因。同时将学生的情况汇报给相关部门。此案例中,家长和学生长期不住在一起,沟通甚少,所以对学生了解很少;同时需要做家长的思想工作,让他们理解学生,不要刺激到学生。家长知道学生的情况之后,连夜赶到学校配合工作。家长来校之后,小A情绪异常激动,在多部门的合作下,小A终于稳定情绪,并同意跟家长、老师沟通。该生希望继续留在学校学习,所以家长带其到医院进行复诊,医生建议其休学进行专门治疗。经过一段时间细致而有节奏的工作,最终家长和学生同意了学校的休学建议。休学之后,作为辅导员定期与他沟通,了解他的情况,提醒其按时复诊。同时建立心理档案,详细记载学生情况。

三、案例启示

首先,辅导员、班主任、心理咨询师等教职员要具备丰富的心理学知识储备。加强生命安全教育,通过班会、查寝、谈心谈话教育学生了解生命的可贵;加强心理特殊群体的排查工作;重视班委的培养,多留意班级同学,如有突发状况,及时汇报。

其次,作为老师要“望闻问切”,观察同学的细节变化。现在很多大学生会选择掩饰自己的内心,不会直接表达自己的情绪,也不会及时进行情绪疏导。经过长时间得情绪积压,会一瞬间的爆发出来。所以作为辅导员,要有职业敏感度,及时了解学生的近况。入学时进行心理筛查,筛选出目标人群,建立心理档案和预警方案,构建心理健康教育与危机干预机制。通过心理档案可以及时掌握学生的基本信息,了解学生近期的状况,跟踪学生的心理变化,做到早预防早干预。

最后,不管是什么年龄段的学生工作,都需要家校合作。对于心理困难学生,需要积极联系家长,告知学生的近况。很多患有疾病的学生有自己的顾虑,不想或者很抗拒想家长知道自己的情况。所以为了学生的身心发展和学业的顺利完成,老师既要说服学生,打消他们的顾虑,得到他们的信任,主动接受心理治疗,又需要联系家长,得到他们的配合,积极给学生进行治疗。

高校大学生心理问题频发,已成为社会关注的热点问题。高校应及时关注大学生的心理健康问题,制定出有效的心理危机预防机制和措施,保护大学生的身心健康。

参考文献:

- [1]杨春强.双相情感障碍的最新研究进展[J].精神医学,2007(6):408-410.
 - [2]周淑新,李雯.双相情感障碍综述[J].中国全科医学,2013(5):473-477.
 - [3]王亚军.大学生危机干预系统构建研究[D].西安科技大学.
 - [4]中共教育部党组,高等学校学生心理健康教育指导纲要,2018-07-04.
- 【基金项目】**江苏高校哲学社会科学基金项目:“互联网+”时代独立学院抵御和防范宗教渗透长效机制研究,项目编号:2020SJB1239