

# 基于一例抑郁心理危机干预个案对“学校-家庭-社会”合作机制探究的思考

向红洁 徐彬

常德职业技术学院

**【摘要】**心理危机是指个体或群体惯常处理应激的方法或机制不足以应对当前遇到的某些应激事件的影响或挑战时，其内心所处的高度紧张、焦虑、痛苦的不平衡状态。高职院校女生Y在觉知自己长期情绪低落的情境下主动求助心理咨询，学院心理健康中心发现其有频繁的自杀意念，学院立即启动心理危机干预系统，通过学校、家庭、医院、公安等多方合作，帮助Y较好地化解了心理危机，干预取得良好效果。

**【关键词】**心理危机；校医合作；家校联合；公安介入

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.373

心理危机是指个体或群体惯常处理应激的方法或机制不足以应对当前遇到的某些应激事件的影响或挑战时，其内心所处的高度紧张、焦虑、痛苦的不平衡状态。心理危机干预的概念最初源于林德曼（Lindeman）和开普兰（Caplan）的相关研究成果。危机干预，也被称为危机调节或管理，是对遭受挫折、处于困境导致心理失衡的当事人实施一定的介入帮助，促使其在短期内能顺利化解危机，恢复心理平衡。在新冠疫情发生以来，返校大学生的心理健康服务提出了新的挑战，很多高校尤其是高职院校心理健康服务不足，包括人员配备不足，专业技能不够，无法接诊心理危机学生等。心理危机干预机制虽在不断完善，但是在家庭、学校、社会资源整合方面仍有欠缺。本文基于一例抑郁心理危机干预个案，对在高校心理危机个案处理过程中“学校-家庭-社会”的合作机制进行了进一步的思考与探究。

## 一、案例概况

Y，女，某院校大三学生。某一天晚上7点左右，系部心理专干X接到学院心理健康中心老师的电话，系部同学Y今天来咨询，发现她有明显的抑郁症状，曾有3次试图自杀的行为，最近有频繁的自杀意念，需立即启动心理危机干预。X在接到通知以后，立即联系Y的辅导员，请辅导员及时联系学生的家长，并在征得家长同意的情况下尽快带学生就医。辅导员反映该学生之前一直表现良好，未出现较大的波动情况，平时和自己的沟通良好，不太相信Y会有自杀冲动，此外，Y的家庭情况复杂，父母离异，自小跟着奶奶，奶奶去年又离世，妈妈已远嫁他方，爸爸也因特殊情况不能照顾到她，最近Y的情绪确实比较失落。辅导员准备晚上下课后先找Y聊一下。

心理专干X随后向系部领导汇报了Y的情况，并请示后面的处理办法。晚上下班自习以后，Y主动联系了辅导员，倾吐自己当下的情况，并同意第二天跟随辅导员去就医。

辅导员晚上向系部领导汇报了Y的情况，领导指示必须第一时间联系她的监护人，现实情况下联系她的母亲是比较有效的。于是辅导员当晚告知了学生的母亲Y有自杀倾向的情况，请她尽快赶到学校，同时征得Y母亲的同意第二天尽早带Y去医

院。辅导员安排了Y寝室的朋辈辅导员重点关注Y的情况，有异常情况及时联系她。

当晚Y又失眠了，在微信上与老家的表哥聊天，表现出了轻生的想法，表哥怕Y一时想不开，选择了通过微信报警。凌晨1点左右警察、学院保安、楼栋阿姨、辅导员都赶到了寝室对该生进行思想疏导，Y当时情绪有些激动，自诉你们这样开导我也是没有用的，我这种状态是改变不了的。经过大家很久的劝导，Y终于安静下来，由寝室的同学陪伴到第二天早上。

第二天上午，辅导员带Y前往医院就医，通过心理测试显示该生处于抑郁状态。就医过程中，Y表现出无希望感，认为治疗也不能改变她的想法。康复中心的医生给予了她耐心疏导和鼓励，告诉她治疗会帮助她改善现在所感受到的痛苦，最后Y同意开药治疗。

晚上Y的母亲到达学校，见到家人以后她的情绪有所缓解，辅导员与Y的母亲进行了详细沟通，签署了《告知家长书》《安全承诺书》，该生母亲决定带Y回家休息一段时间，会一直跟学校、医院保持联系。

## 二、危机干预效果

Y回家以后，辅导员一直和Y的母亲保持联系，她母亲称回家以后Y和表姐交流比较多，表姐曾患抑郁症，现在已经走出来，表姐的疏导，母亲的陪伴，对Y起到了很积极的影响，Y一方面服药治疗，一方面用中医的方法进行理疗。

请假1个多月后，Y在当地三甲医院复查，显示心理状态恢复良好，指标正常，可以回学校继续学习，辅导员也反映Y整个人放松了很多，声音轻快，语调有起伏，相比于之前音调低沉的状态，就像重新焕发了生机。

半年以后对Y进行回访跟踪，Y已经正常参加校外实习6个多月，情绪状态稳定，目前已停药，表示自己在日常生活中能够合理掌控自己的情绪，适应良好。

## 三、危机干预经验总结及对危机干预过程中“学校-家庭-社会”合作机制的思考

### （一）及时发现，立即干预

在该个案中Y出现情绪低落，失眠，通过主动咨询，及时

研判,学校紧急启动危机干预,从学校延伸至家庭、医院、公安,同时启动预警系统,对Y的危机想办法疏通。及时发现并启动支持系统是危机干预的关键。这要求学校从心理危机发生前期就要做好心理健康知识普及以及心理咨询宣传工作,建设好“学院-系部-班级-寝室”四级危机干预系统。

### (二) 家校的良好合作对心理危机干预效果起到关键作用

家庭是大学生很重要的亲密关系,是个体重要的支持系统,当个体出现危机的时候,家庭是否能够配合学校开展心理危机干预工作对个体的心理危机应对以及心理状态平衡恢复有关键的作用。在该案中,个体心理危机的发生与家庭的危机有一定的关系,奶奶去世,妈妈远嫁,爸爸也无法照顾自己,长期情绪低落引发抑郁。在心理危机发生后,庆幸的是该生母亲非常积极地回应孩子的情况,第一时间赶到了学校,尽管该生最开始是抵触告知家里人自己的情况的,但心理其实又非常渴望家人的关心和爱。在其母亲来到该生身边后,一直陪伴该生,并表示宁愿放弃自己的生意也会陪着孩子恢复身心健康,带孩子积极就医,积极与学校保持沟通,这些都对个体的危机应对起到了重要作用。

个体在应对心理危机时有效的支持系统是很重要的,支持系统主要来自3个方面,家庭、学校、社会。家庭中的父母、兄弟姐妹等;学校的老师、同学好友、社会中的公安、医院,都能够成为个体危机的有效支持系统的一部分,当发现危机时,这些系统是否能够有效启动,加强合作,非常有意义。

(三) 社会力量的介入彰显重要性,但学校与社会资源的合作机制仍需进一步加强

#### 1. 公安机关的介入。

危机发生的晚上110警察及时来寝室找到Y,阻止了Y进一步轻生的想法。Y在事后回忆,她当时一直想哄宿舍的同学睡觉以后,自己会出去,警察打电话的时候一直没接电话,然后警察通过学校保卫处,及时到寝室找到了她,阻止了她冲动的想法。

公安机关是维护社区周边安全的重要力量,当学生出现心理危机事件,影响生命安全时,学校应积极与公安机关合作,共同维护学生的生命安全。

#### 2. 医院的介入

Y在医院就医的时候心理还是有些抗拒的,医生对Y进行了耐心的疏导,表示可以帮她改善痛苦的感觉,这些对Y都起到了支持与鼓励作用,也让Y感受到来自社会的关爱和温暖。

在本个案中,Y的心理危机干预启动是从学校心理健康中心开始,在本地的医院评估后,Y在父母的陪伴下请假回家了一段时间,后在当地医院进行中医理疗,从学校离开后,学校很难与学生在社会中的治疗机构取得合作,在这一块也缺乏相关的制度支持。Y在回访中表示在当自己处于痛苦时期待更

顺畅地就医,这对学校与医院及其他社会资源的合作提出了要求。为了更好地开展心理危机干预工作,学校可以选取学校周边合适的医院建立定点合作机制,这样能够为有需要的学生开通绿色通道,保证他们能够及时就医,同时也可方便与医院进行沟通。

#### 3. 与社区联动有待加强。

在本案例中,Y和其家长提出回家休养,在休养期间,与个案的沟通只能通过家长与个案进行,无法给予直接的帮助,如果能够与当地的社区取得一定的联系,那么对心理危机个案的帮助会更加完善。学校与社区的合作也必然成为高校内学生的心理危机干预工作的重要趋势。

#### (四) 心理咨询师力量仍显不足,专业性欠缺

Y在回访中反映自己觉得情绪低落,希望寻求咨询时,找到心理咨询室的途径比较曲折,自己通过心理委员了解到心理咨询室的位置,但前往几次均落空,这也反映出学校内的心理咨询老师师资力量欠缺,心理咨询室开放时间不够长,宣传力度还不够等问题。

高校内心理咨询老师大多都要兼顾行政与心理咨询工作,不能随时接待来访学生,师资力量配比低,不能很好地满足学生的需求。高校内师资力量不足,就需要更好地整合周边医院的心理咨询资源,对有效的心理咨询途径多宣传,让同学们可以多途径地寻求到帮助。

从专业性上来看,高校内咨询老师人员少,咨询量大,专业培训机会少,很难应对复杂的心理危机个案,同时,学生辅导员在对接危机干预个案学生过程中也可能出现专业性欠缺而引发学生的压力与交流,这对高校心理辅导队伍的专业性培训提出了要求。

#### 参考文献

- [1]郭怡,蒋真好,张红梅·大学生危机干预及心理服务体系构建的探究[J].湖北第二师范学院学报,2020,37(1):1-4.
  - [2]邓公明·一例自杀未遂高中生的心理危机干预个案研究[J].中小学心理健康教育,2021(2):38-40.
  - [3]郝冰清·大学生心理危机重点个案跟踪反馈机制探究——以一则躁狂发作学生的危机干预工作案例分析为例[J].教育现代化,2020(4):156-159.
  - [4]潘施杏·心理危机干预六步法在抑郁案例中的运用[J].中小学心理健康教育,2021(6):60-63.
- [基金项目]湖南省高校思想政治工作研究项目:“高校心理危机干预中‘学校-家庭-社会’合作机制探究”(编号:20F43).

常德职业技术学院科学研究青年项目:高校心理危机干预作用机制研究(编号:ZY22020)