

新冠肺炎疫情下大学生心理健康教育

王正旭

湖北文理学院 湖北 襄阳 441053

【摘要】新冠肺炎疫情会对大学生心理健康产生不同程度的影响,高校辅导员应该积极对大学生的心理进行干预引导,让大学生乐观正确的面对疫情,能够正常的处理不良情绪,把疫情对人的影响降到最低。

【关键词】新冠肺炎疫情;大学生;心理健康

面对来势汹汹的新冠肺炎疫情,很多人都会受到影响,正常生活节奏被打乱,容易出现焦虑、烦躁甚至愤怒的消极情绪,加上大学生年轻好动,长期活动受限,不能正常按时开学,很容易引发心理问题。作为高校辅导员,是帮助大学生健康成长的重要角色,做好大学生心理健康教育,既是辅导员的职责所在,也是为抗疫做出自己一份力所能及的贡献。辅导员可以利用网络、电话等现代化多媒体资源密切关注学生心理动态,预防疫情期间心理问题的出现,及时给予大学生心理疏导,让大学生平稳度过疫情期。

1 新冠肺炎疫情下大学生常见的心理问题

1.1 因疫情引发的担心恐惧

这种突然而来的疫情,打乱了人们的计划,让人感到担心恐惧,这是很正常的反应。目前的大学生,出生在一个好时代,被人们称为“温室里的花朵”,他们是第一次见到如此严重的疫情,即使是17年前的非典,患者确诊数量也没有这次多,所以他们很可能被“惊吓”到。

1.2 因疫情引发的失眠、食欲减少

疫情的发生期,也正好是大学生们的假期,在假期里,同学们的作息习惯各有不同。自律性好同学,能够规划自己的时间,保持正常的作息习惯,这部分同学很少出现失眠、食欲下降问题,但是暂时的各种正常活动受限,有的同学难以适应,出现失眠、吃不下饭的问题。还有部分本身自律性就差的同学,就会彻底放松,作息不规律,由于控制疫情的需要,在“非必要不外出”原则下,这类同学天天“宅在家”,没有计划,过于放纵自我,黑白颠倒,白天一直睡觉,晚上又睡不着,和父母的作息时间完全是反的,不能和父母有效沟通,久而久之,也出现了失眠以及食欲下降问题。

1.3 因疫情期间的学业引发的焦虑

受疫情影响,各地原定的开学时间,纷纷延迟。即使原定的假期还没有结束,不少学校就早早出台了“停课不停学”方案。由于每个同学的家庭条件不同,所处地区不同,学生特点不同,教师分布不同,对于诸如幼儿园、中小学,大学等各个阶段的学校,开展网上教学,难度很大,对很多学生的挑战与压力更是大。这样也就导致了学生在学习方面的焦虑,有的家庭可能没有网络,有的学生跟不上教学节奏,有的同学被各科的网上教学弄得晕头转向,这些都会引发学生的焦虑。

2 新冠疫情下大学生的心理健康教育

2.1 多给学生宣传疫情防控科普知识,减少焦虑

帮助大学生身心健康发展,使大学生顺利成长为国家栋梁,是辅导员的职责。在突发的新冠肺炎这一公共卫生事件发生后,辅导员应该引导大学生正确认识疫情,科学防控疫情,在学生中大力宣传疫情防控的科普知识,引导同学们自觉遵守学校以及当地的规定,使同学们能够及时正确认识到什么是新型冠状病毒,新冠肺炎肺炎的危害以及传播途径,

如何做到科学有效防护。

2.2 关注学生心理起伏变化,提供心理援助信息

疫情发生以来,有一些学者做了相关的心理调查,调查显示,不少人都有疫情带来的心理困扰。辅导员要及早开展学生心理疏导工作,告知学生们,对于突发的重大公共危机事件,产生焦虑恐惧,是人们常见的反应,不必过分担心焦虑。

辅导员要充分发挥班主任、学生干部的作用,利用网络、电话等资源,准确掌握所有学生的健康状况和日常情况,使同学们感受到隔离病毒,但是不隔离爱。尤其对平时重点关注学生,亲自联系他们以及其家长,了解他们的情况,是否有困难,是否需要帮助。对疫情严重地区的同学,密切关注他们的心理状态,了解他们的家庭是否因疫情受到重大影响,对因疫致困的学生,帮助他们申请相关补助,把学校的温暖传递给他们。

为了让广大人民很好的控制自己的不良心理情绪,自疫情发生以来,有很多正规的、免费的爱心心理援助组织出现,辅导员要把这些心理援助渠道及时告知给学生们,使他们能够掌握这些专业心理援助联系方式,以便在他们想找专业的心理咨询师帮助时,可以快速有效的得到帮助。

2.3 引导学生合理度过假期,充实提高自己

疫情期间,各种关于疫情的消息,电视、网络上天天出现,特别是自媒体上那些真假难辨的消息,很是容易加深人们的恐惧担忧,辅导员要积极引导同学们把注意力转移到自己感兴趣的事情上以及学习上。辅导员可以联合班主任,给同学们介绍各种免费的资源,引导学生们结合自己的专业特色,充分利用寒假时间,在假期愿意做事,做有意义的事情,让生活充实有乐趣,增强自信,调整好不良情绪,恢复正常的心理状态。

3 结论

辅导员要引导大家在家要作息规律,劳逸结合,积极参与健身锻炼,增强身体免疫力,保持良好的精神状态,共同抗击疫情,帮助同学们明白宅在家的日子,自律很重要,“宅不等于废”,合理安排学习生活,把疫情对人们的影响降到最低。

参考文献:

- [1]中国心理卫生协会.新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南[M].北京:人民卫生出版社,2020.
- [2]中国心理卫生协会.新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南[M].北京:人民卫生出版社,2020.
- [3]齐晔,陈刘欢,张栗等.新型冠状病毒感染肺炎的公众认知、态度和行为研究[J/OL].热带医学杂志. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/44.1503.R.20200204.1114.002.html>.

作者简介:

王正旭(1984.8—)女,汉族,湖北襄阳人,湖北文理学院,助教职称,研究生学历,硕士学位,研究方向:高校思政教育。