

高校心境障碍学生的心理危机干预机制探究

李莹

(武汉学院外国语学院, 湖北 武汉 430212)

摘要: 现如今, 高校大学生群体为“00”后, 他们面临着学业压力、人际关系困扰、自我认同困惑等多方面的心理问题。这些问题的成因既包括内部因素, 如性格、情绪、价值观等, 也包括外部因素, 如家庭环境、学校教育、社会文化等。本文通过案例分析的形式解决学生心境障碍问题, 提出了一系列针对性的措施, 包括心理咨询与辅导、团体治疗、校园文化建设等。这些措施能够有效缓解大学生的心理压力, 提高其心理健康水平。

关键词: 大学生; 家庭环境; 心境障碍

一、案例

小L, 女, 20岁, 2019级本科生, 会弹钢琴、弹古筝, 多才多艺, 长相恬静, 性格稍内向。入学后与班级同学几乎没有交流, 与寝室同学关系良好。母亲是某品牌服装店的负责人, 父亲是快递员, 弟弟上小学, 家庭无精神病史。自初中起跟着小姨在老家上学, 父母在外地工作, 只寒暑假才能见到父母。大一第一学期期末考试成绩合格, 第二学期开始挂科严重, 平均分与毕业相关条件相差甚远。

二、案例分析

(一) 发生过程

小L湖北人, 父母在四川工作, 初中起跟着当老师的小姨在湖北老家上学, 缺少父母的陪伴, 高中时学习成绩名列前茅, 曾考过年级第一, 因一次考试失利被老师恶语批评后受到严重打击, 从此丧失学习的信心, 成绩一落千丈。高三时休学在家, 母亲为其找一对一的课程辅导, 最终考入现在的本科院校。大学入学后与母亲好朋友的儿子谈恋爱被母亲发现, 母亲表示强烈的反对, 情绪崩溃。辅导员在查课过程中发现小L未到课堂, 电话联系未接听, 立即到寝室找寻学生。找到学生后发现学生胳膊上有血迹, 伤口出血无生命危险, 随即将其带至医务室处理伤口, 上报学院领导后, 将其带至心理中心。

(二) 评估结果

心理咨询师评估。发现学生异常情况后与学校心理健康中心老师联系, 经中心老师评估, 情绪性质中度焦虑, 精神状态欠佳, 整体社会功能有点受损, 安排进入团辅。每周一下午的团辅课程, 偶尔会在团辅中失声痛哭。精神科医生诊断及治疗情况。经精神科医生诊断, 小L确诊为心境情感障碍, 情绪明显不稳定, 无情绪低落, 伴间断亢奋, 其余时间烦躁, 睡眠尚可。门诊医生开药, 持续用药, 每半月复诊一次, 不适随诊。

(三) 干预过程

1. 危机干预的过程。建立关系, 畅通信息。与小L建立良好的沟通和倾听关系, 了解她的内心世界和问题所在。给予她足够的时间和空间, 让她感到被关注和理解。与小L的家长建立积极的沟通和联系, 在危机干预过程中, 征求家长的意见和支持, 共同努力解决小L的问题。由于小L的弟弟上小学年龄尚小, 母亲表示无法到校沟通, 但愿意全力配合; 整合资源, 形成合力。通过心理测评等方式对小L进行全面的心理评估, 包括学业压力、社交适应能力以及家庭环境等方面的评估, 找出问题的根源和主

要原因。建立“学校-学院-班级-宿舍/个人”四级体系, 多方联动帮扶小L; 层层递进, 科学帮扶。根据小L的情况制定针对性的帮扶方案, 包括学习帮助、人际交往和家庭关怀等方面的措施。联系科任老师帮其补习落后的专业课程, 联系班委带动她参加社交活动, 鼓励她参与班级和校园的组织活动, 帮助她增强自信心和适应能力。

2. 帮扶措施。密切关注学生的情况, 危机发生后辅导员第一时间上报学院领导, 通过班委、寝室室友侧面了解学生目前上课的状态和在寝室的情况, 叮嘱班长和室友密切关注其动态, 如有异常及时上报辅导员。经综合研判学生目前无生命危险后, 继续下一步的工作; 联系学生家长, 通过电话、微信等多种方式联系其母亲, 沟通学生在校情况, 了解学生既往病史、心理健康状态和就医的情况。沟通中, 学生家长表示愿意全力配合老师和医生做好孩子的教育和安抚工作。与家长沟通学生恋爱问题, 希望家长积极引导, 尊重孩子; 与学生建立信任, 经多方了解后辅导员到寝室看望学生, 与学生面对面交流, 经初步研判学生心理问题严重程度, 确认了学生心境障碍病史, 近期医院就诊, 服药情况以及用药后的身体反应等。

3. 危机干预的结果。经过就医就诊评估、心理咨询、心理团辅, 学生遵医嘱服药, 情况相对稳定, 医生建议可正常学习生活、加强关注。后续应定期随访复诊, 根据情况调整服药情况。辅导员多次到寝室看望, 了解小L的饮食习惯后, 经常约其一起就餐, 在取得充分信任的情况下, 与其沟通有任何情绪不稳定的情况, 第一时间联系辅导员和家长。通过有效的心理干预和支持, 小L的心理状态得到改善, 减轻焦虑、躁郁等心境障碍症状。

因辅导员发现问题跟进及时, 工作落实细致, 学生整体情况较之前稳定。家长已认识到学生问题的严重性, 表示愿意积极配合学校和老师做好学生的关爱和陪伴, 沟通顺畅。利用小L会谈钢琴、弹古筝的特长, 鼓励其积极参加校园各种演出活动, 参与社交活动、培养与班级同学的良好关系, 小L的社交适应能力得到提升, 从而减少她的内向性格对生活和学习的影响。通过心理中心老师、学院领导、科任教师、辅导员、班主任多方合力, 制定针对性的学习帮扶和辅导措施, 小L的学习成绩得到一定程度的改善, 还在期刊上发表了专业论文一篇, 逐步接近毕业相关条件, 最终获得毕业证和学位证, 顺利毕业并入职一家传媒公司。

4. 干预经验。辅导员在日常班级管理工作中要及时掌握学生的动态。通过深入课堂、深入宿舍、深入食堂, 走进学生群体,

了解学生。针对心理异常的学生要建立心理档案,定期与学生谈心谈话,并做好日常记录,组织班委共同关注特殊学生的心理动态;多角度关注心理问题学生,发挥朋辈互助作用。辅导员要注重发挥学生干部的作用,开展心理健康教育相关培训,提高学生干部的心理工作水平,将他们锻炼成为心理问题的监测者和心理异常的初步处理人,利用朋辈之间交流障碍少、沟通及时的优势,将心理健康问题第一时间解决;定期开展心理健康活动。开展针对性的心理健康活动,有效解决心理矛盾。以我院心理健康工作为例,我院成立“阳光驿站”心理健康中心,以学院负责学生工作的副书记、辅导员为工作小组,成立学生心理健康小组,定期开展心理健康教育,通过心理健康手抄报、写“求助信”、心理主题赏析、心理趣味运动会、师生互动等多种形式进行心理疏导教育。有效助力班级建设,减少集体矛盾,帮助学生找到心理归属感。以“阳光驿站”为起点,建立较为稳定的心理问题疏导群体,在学生遇到心理危机和心理障碍时,有助于学生找到解决中心,避免学生走上极端;加强与学生家长的沟通,家校共育。心理问题的形成与学生个人的成长经历、挫折体验有着莫大的关系,小L从初中起跟着做老师的小姨上学,极少见到父母,与父母的感情不深。虽然父母为了她付出了很多,但在小L考试失利遭到恶语中伤后未能及时得到排解和关爱,造成了现在的局面。经过多次与其母亲通过电话和微信沟通,希望各尽所能,给予学生们足够的理解、支持与帮助,付出足够的爱心、耐心与责任心,与学生及时沟通,家校共育,共同关注学生的发展和心理健康。

(四) 危机干预存在的问题

1. 心理健康教师队伍力量薄弱。在民办高校心理健康中心部门中,人员配备较少,工作人员往往身兼数职,既要从事教学工作,又要从事咨询工作,还要从事行政相关工作。而在学生工作队伍中,极少的辅导员有取得心理咨询资格证。随着现在心理问题学生的增加,学校心理咨询资源可能不足,导致需要干预的学生无法及时得到有效的心理支持。

2. 个体的保密性朋辈辅导难以保障。心理危机干预涉及到学生的敏感信息,包括心理病史、家庭背景等。在处理这些信息时,必须严格隐私权和保密原则,辅导员要对朋辈进行保密教育和关爱教育,以防对小L造成二次伤害,避免出现不良的信息舆情。

3. 新生入学心理测评学生隐蔽性强。学生因自我保护意识强,不想让老师同学了解自己的既往病史,在新生入学心理测评时往往故意填写好的方面,隐藏自己的真实情况,造成心理危机干预不能及时跟进和处理,学生不能及时得到帮扶。

三、对大学生危机干预工作的解决策略

(一) 利用好网络资源服务于心理危机干预工作

利用学校一网通办系统、心理健康中心微信公众号等设立心理咨询中心简介模块,心理健康知识宣传,互助平台、危机问题上报、心理咨询预约等。根据大学各阶段学生不同的特点,个性化需求,采取不同的宣传方式,提高学生的关注度,拓宽学生的覆盖面。同时利用互联网的优势,通过网络统计学生的阅读量,经过大数据分析,识别出需要关注或者干预的学生,更好地了解学生的需求和关注点,提高心理危机的预防和干预的有效性。

(二) 打造专业化的心理健康教育队伍

专业、数量充足的师资队伍是开展心理健康教育的重要保障。心理咨询教师是这场战役的主力军,但同时分管学生工作的书记、辅导员也是这支队伍的重要成员,应高度重视这支队伍业务水平的提升、定期地开展培训。培养高素质的辅导队伍,从谈心谈话做起,让辅导员的工作更加专业化,也让心理咨询变得常态化。

(三) 构建有效的家校联动机制

关注学生的心理健康状态,不仅仅是学校的事情,更需要家长的关心。加强家校之间的宣传教育,和家长达成理念共识,积极关注学生的心理状态,从学生的角度出发,及时发现问题,解决问题;为了使家校联动机制充分发挥有效的作用,搭建灵活的家校沟通平台这一载体,利用目前现代化的信息媒介,双方能够更好地观察学生的细微变化,增强家校之间的紧密联系,有效预防和干预心理危机事件的发生。

(四) 建立学生心理档案,形成动态的心理危机数据库

新生入学心理测评至关重要,从中筛选出有心理问题的学生,进行了解、跟踪、预防,并建立心理健康档案。定期深入学生群体开展谈心谈话,了解学生的情绪状态,及时掌握异常变化。全面掌握学生的心理状况,根据个体差异的不同,制定有效的方案进行辅导。

(五) 促进心理健康教育多元化发展

构建以课堂教学为平台,教授专业知识;以学生活动为载体,展开心理问卷调查、开展心理知识竞赛;通过举办专题心理讲座、心理电影赏析等,以课外教育的方式,将危机意识、求助意识和健康教育相融合。通过形式多样的心理健康教育,让学生意识到心理健康的重要性,增强学生的自主能动性,提高自我调节能力,构建和谐健康的校园风气。

(六) 构建心理危机干预的四级预警机制

构建大学生四级干预网络管理机制,是防范危机风险的必要和有效的手段。一级网络建立在班级和宿舍,二级网络建立在学院,三级网络建立在学生处及心理咨询中心,四级网络建立在校外专门的医疗机构和相关心理专业机构组成。四级干预网络管理机制发挥着重要的危机干预作用,能有效预防大学生因心理风险而导致发生的危机事件。

四、结语

对于像小L这样的心境障碍学生,危机干预工作起着至关重要的作用。探索和完善大学生心理危机干预机制,利用多种渠道,多种路径不断提高应对危机风险的干预能力,家校共育,多方合力,健全干预机制,外学生的身心发展保驾护航,为社会培养更多的健全人才。

参考文献:

- [1] 张豫. 高校辅导员开展大学生心理健康教育的困境与对策[J]. 公关世界(理论版), 2021(2).
- [2] 袁平平. 高校学生心理健康教育案例分析[J]. 科教文汇, 2021(4).
- [3] 侯莉. 新时代背景下高校辅导员做好学生心理健康教育工作的实践与探索[J]. 产业与技术论坛, 2021(20).
- [4] 陈明. 浅析高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J]. 科教文汇(下旬刊), 2020(2): 173-174.