

青少年心理危机干预与心理护理

杜三芳

(甘肃省甘南藏族自治州合作市合作二中, 甘肃 甘南 747000)

摘要: 青少年期是心理健康具有风险的阶段, 假如这些问题没有进行有效的解决, 青少年的心理健康问题就会频频发生。随着我国经济、文明的发展, 全社会对青少年的心理问题进行了广泛关注和研究讨论。这篇文章剖析了大部分青少年心理健康问题, 提出了在学校和家庭的教育中如何保护青少年心理健康以及相应处置方法。

关键词: 青少年; 存在问题; 影响因素; 建议措施

青春期是从童稚到成熟的转变, 是从家庭到社会的过渡期, 在心理上发生了戏剧性的变化。据统计, 我国有三千多万的青少年存在着心理问题, 这几年来有显著的上升趋势。因此, 对青少年树立正确、健康的思想品德具有重要作用。

一、青少年心理健康存在的主要问题

(一) 学习问题

青少年学习中较为突显的问题就是厌学。学习压力大, 目的不明确, 丰硕的物质生活所带来的结果是懒惰的行为。青少年往往在考试中感到压力大, 对于考试没有采取正确的态度因此反常发挥, 导致成绩越来越差。

(二) 情绪问题

青春期是个体在快速发展, 从不成熟到成熟的过程, 学生的生理和心理都在发生着猛烈的变化, 自我认识加强, 逐步感触到了家庭的希冀、学校和社会的期盼, 认识到本身的责任义务。假设这些问题没有得到很好的开释, 就会导致青少年内心产生各式各样的心理问题。

(三) 人际关系

在人际关系中, 青少年应关爱别人, 并坚持自我特性; 正确评估审视自己, 并经过他人的评价来正确认识自己, 对自己的一些负面思想和行为进行管制。

和老师相处中的心理健康问题。老师不仅是“交流、教学、处理”的人, 更多的是融入社会和融入生活的青少年。但在详细的教学实践中, 有些老师疏忽了这些问题。这些间接表现是学生的不理解和不信任, 构成学生的逆反心思和对立心理。

和同学之间的交往关系所惹起的心理问题。因频繁的“动态管理”, 从时间到分层时间调课, 与同学之间的关系被破坏。这种被毁坏的关系的不适应感、甚至紧张感, 最终会发展成孤单、紧张、忧郁、偏执等不良心理。

二、青少年学生心理问题成因分析

导致青少年心理产生问题的要素有很多。这些要素在不同程度上对学生心理健康的产生了影响。

(一) 家庭影响

原生家庭作为对学生影响最大的一部分, 在青少年的成长环境和生活过程中起着重要的作用。父母的文化涵养、教育方式、健康状况、家庭气氛、经济条件和思想品德都会对孩子的生活和成长产生重大影响。考察显示, 一些要素对青少年心理健康的影响极大: 首先是不完整和不和睦的家庭; 其次是父母没有正确的教育引导模式; 再次是父母对孩子过分的管教, 对学生施加自己的欲望, 并以任何方式增加学生的压力, 这样青少年就会产生焦虑、甚至对学习产生厌烦。

(二) 学校影响

学习问题主要是受学校教育、指导思维和措施的影响。由学校培育的结果进行排名, 各种测试, 采取搞题海战术, 违反了心理健康教育。这种做法会使学生的心理一整天都处于超负荷的紧张状态, 导致失眠、记忆力减弱、注意力分散等。

(三) 社会环境影响

社会的变化和发展, 生活节奏变得紧迫, 从而导致了青少年产生了巨大的心理压力。此外, 网络治理不到位, 许多利益被放纵和庇护所带动, 以致青少年的世界观、人生观和价值观在形成阶段就对青少年们构成了巨大的负面影响。

三、提高青少年心理健康水平的建议及对策

青春期是人生的黄金时代。要加大对青少年管理的力度, 增强青少年才干, 提高青年学生心理健康程度。

(一) 发挥家庭教育的作用。家长要以身作则, 做到言行一致。我们应该提高自我涵养, 保持良好的心态, 多方面培养青少年的兴趣喜好, 从根本上防止外部的、强迫性的心理健康教育。

(二) 注意同伴之间的关系。青少年盼望同龄人之间的友情, 这时期的朋友间的良好感情影响甚至超过了教师与父母对他们的影响, 可以通过培养良好的同伴关系和集体认同感, 并且来提高青年学生的人际交往能力。

(三) 学校应根据不同的年龄段对学生开设心理健康课程。课程应包含心理健康维护的实践和理论部分。第一部分是最有效的情绪调节措施, 第二部分是心理健康知识。另外, 学校要加强对老师、学校医务人员和其余相关人的心理健康教育知识培训, 对学生心理问题的心理异常行为进行辅导和解决。

(四) 开设讲座。不能用好坏来简单的评价个体的人格, 但不同人物性格的个体会有不同的应激反应, 这就很大程度地影响个体对于危机的敏感程度。青少年心理危机发生的最大隐患可能是由于青少年的心理缺陷。青少年时期能够正确认识自己和对待自己的个性特点, 也是个体人格全面发展的重要时期, 青少年发现自己的优点和缺点, 发现自己独有的人格魅力, 实现人格的升华。

四、结语

总的来说, 介入、解决青少年的心理危机, 是一个困难的社会问题。其有效的发展取决于心理学家、社会工作者、心理学家、家长和各级管理层的密切合作与合作, 还取决于他们的参与和努力。家庭、学校和社会应该更加关注青少年的心理健康, 与他们进行沟通, 对有心理问题的青少年提供正确的引导, 减少青少年的各种心急烦恼, 促进他们的健康心理和健康成长。

参考文献:

- [1] 吴晓蓓, 李新民, 李威. 青少年手机成瘾性的研究现状 [J]. 心理月刊, 2018 (10).
- [2] 郭新美. 初中生心理危机干预的“三位一体”机制研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2018 (30).
- [3] 何雪梅. 住院网瘾青少年行护理干预对心理的影响分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018 (36).
- [4] 曹凤莲. 高中生校园心理危机干预现状调查与对策研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2017 (26).