

社会工作介入青少年心理危机的个案实践

——以一个个案为例

张 艳

南京理工大学公共事务学院 江苏南京 210094

摘 要: 本文基于一位患重度抑郁症并有自残倾向的青少年为研究对象,通过社会工作专业的服务分别介入家庭、自身、校园三个方面,引导及帮助研究对象,使其能走出困境,达到正常水平。通过建立伙伴关系、重构家庭支持环境、营造校园互帮互助氛围,最终使研究对象摆脱抑郁,接纳自己,回归正常生活。通过个案研究,灵活运用生态系统理论,链接家庭、学校、社区等资源,通过环境的改善促进案主自身的发生好的改变;认知行为理论在实务过程里,问题不是事物本身,而是出现在案主个人的想法,对案主循循善诱,经过自身的改变对以后遇到问题不会感到无从下手纠结自己而是能够顺其自然地解决,增强案主对自己的信任,从解决问题中提高成就感,最终回归正常的生活。

关键词: 青少年心理危机; 社会工作介入; 心理干预

引言:

21世纪以来,青少年身心健康问题日益凸显。而青少年心理危机是目前影响青少年健康的主要原因之一。青少年时期正是从稚嫩走向成熟的关键时期,心理上的变化也会发生的很快,如果此时发生重大事件,很有可能导致青少年的极端行为,从近年来的青少年自杀事件中就可以看出^[1]。而最常见的青少年心理危机是-抑郁症,抑郁症如果不加以干预最终会导致青少年心理的崩溃,走向极端^[2]。所以,关注青少年心理危机成为目前的研究重点。

社会工作介入青少年心理危机,结合青少年的心理建设,家庭建设,学习环境建设等,用来解决青少年心理问题,这也成为社会工作研究中的重点。

一、社会工作介入青少年心理危机的个案实践及理论支持

个案社会工作是社会工作的基本方法之一,以家庭或个人为服务对象,运用有关社会工作的科学知识和专业技能,建立和发展专业关系的,了解个人内心的特性和问题,以激发个人潜力,协助其态度发生改变,调整其与外部社会关系,并利用现用资源来改善或恢复其正常的生活功能,最终以解决问题,增强和发展个人或家庭的社会适应能力为目的。

作者简介: 张艳(1996-),女,汉,河南郑州人,学历:硕士,单位:南京理工大学,单位邮编:210094,研究方向:社会工作。

(一) 案例背景

案主乐乐,今年18岁,目前是高三的一名学生。高一高二的时候学习成绩名列前茅,有次不愿意去上学,案主姑姑对乐乐指责一番,乐乐从这时候便有了抑郁的倾向,只是没有发现。乐乐偷偷买了刀片,经常在学习中割伤自己。老师发现乐乐越来越不对劲,让乐乐妈妈带她去医院检查一下,检查报告出来是重度抑郁。之后便开始更加逃避考试,不愿意面对结果。

(二) 问题分析

通过与案主、父母以及老师等相关人进行谈话搜集到一些信息。从多方面的因素分析案主的现状,判断案主主要存在的问题是太在乎他人眼光导致成绩下降,自尊心强造成的,目的是使案主能够接受真实的自己,恢复正常的生活状态。

自身因素: 乐乐一切都想做到最优,在上高三之前成绩一直都在班级前十,是妈妈口中的骄傲(好胜心强)。经过姑姑语言的打击,内心没有正确的是非观,受到一定的影响(太在意他人的想法)。为了让自己保持优异的成绩,高三一直处于一个紧张的状态,凌晨04:00起床,晚上12:30睡觉,每天仅睡3.5个小时,中午的时候也不午睡(给自己的压力太大)。周末没有休息时间,依旧各种补习班,成绩反而每况愈下。

家庭因素: 家中只有这一个孩子,且一直以女儿的成绩优异而骄傲,认为女儿成绩这么好是应该的,并且必须持续这么好,对女儿无形之间造成了压力。女儿打电话告诉她妈妈这一节的补习班不想上时,妈妈很生气,

回家看到女儿没有去上补习班,不问清楚情况,就直接揍了一顿。后来检查得知是患有重度抑郁症。

学校因素:乐乐的同桌也是一个女孩子,之前两个人的成绩不相上下,都是班里的佼佼者,自从乐乐重度的自我否定后,不再想和任何人做同桌,自己把自己的课桌搬到教室最后的角落上。由于是理科班,男孩子人数比重大,课间比较吵闹,乐乐因为嘈杂心生烦躁,情绪容易暴躁。

(三) 问题界定

1、乐乐不愿接纳过去,自信心不高,不能控制自己的情绪。

2、认知行为上有偏差,认为成绩好能代表一切,不知道如何正确解决问题。

3、外部环境影响乐乐的健康生活。

(四) 理论支持

1、生态系统理论

个人的生存是离不开环境的,个人与环境之间是有相互作用^[3]。维特克尔认为将问题会归于环境因素对社会工作者有极大的帮助,平衡个人与社会需求的改变,社会工作者通过不同的服务模式和介入方法把握个人与环境之间的转换关系^[4]。任何人的改变都发生在环境中,属于环境的一部分^[5]。系统视角下认为一对一的合作方式更能够直接有效的影响到合作者之间的行动^[6-7]。对于青少年来讲,家庭、学校和社区对青少年的成长环境有着重要的影响^[8]。这种情况下,社会工作者需要协助服务对象把注意力转移在其与环境的交流中的感受以及自身特别的想法,找出使案主感到有压力有困境的事件,鼓励服务对象把这些情感表达出来^[9]。

2、认知行为理论

认知行为理论同时整合了行为治疗技术和认知治疗技术的服务模式,既关注人们错误地思想模式的转变又关注人们行为方式的学习^[10]。认知是影响服务对象情绪的的行为的影响因素之一,是帮助服务对象克服心理障碍的重点^[11]。消极的情绪不是事物本身所产生的,而是服务对象对事件的看法^[12]。在认知行为理论下,帮助乐乐把遭遇到的问题通过转变自我观察视角和运用周围他人强化方式来改变目标^[13],提升乐乐在目前环境中应对问题的能力,不仅涉及新的相处方式,更重要的是自身学习能力的提升。

二、社会工作者介入的个案计划及实践过程

1、第一阶段:建立关系,舒缓紧张氛围

见面之初已与案主的父母,老师,社区工作人员等

进行交流,对案主的基本情况做了一定了解。初次见面安排在公园里,在这样悠闲状态下更容易拉近双方的距离。

2、第二阶段:走出过往阴霾,正确接纳自己

通过上一次的初步谈话,了解到案主乐乐内心藏有许多事情没有说出口,这与她以前的生活有关。此次沟通中,深入了解到案主的心结,了解了案主是由于其姑姑语言重伤与渴望成绩回升的压力导致其作出极端事情。首先保证案主健康,及时制止案主再次用刀片划伤自己的行为。

3、第三阶段:制定目标介入计划

笔者根据案主的情况制定了4个阶段,最后达到一个总目标:帮助案主从以前不好的经历中走出来,学会接纳自己,调节不良情绪,将极端行为用科学的方法发泄出来,促进其健康成长,热爱学习,回归正常的生活。

4、第四阶段:改变家庭支持网络,树立健康教育观

家庭环境的矛盾对青少年患抑郁症之间有一些必然的联系^[14]。家庭环境对案主的有一定的影响,通过与案主妈妈的沟通,纠正教育上的偏差,最后与案主的妈妈达成一致,不以打骂方式教育孩子,共同为建立一个有家庭支持的生活氛围,共同促进乐乐的健康成长。

5、第五阶段:连接校园资源,提供优质学习环境

取得老师的帮助,为乐乐提供了安静的学习场所并且免费给乐乐补习物理,通过外部环境的支持,为乐乐的学习提供帮助。除此之外,还让班主任不要给予刻意的关照,呼吁班上的同学多和乐乐交流,之前的同桌也会像以前一样和乐乐互相帮助。

6、第六阶段:链接社区资源,获得朋辈支持

通过内部环境和外部环境的改善,挖掘自身的潜在能力,打开心扉,帮助案主走出低沉,回归正常生活,实现案主与生活环境的良性互动。社区资源的利用有助于社会工作者的服务^[15]。

三、结果评估及个案反思

评估主要运用定量和定性相结合的评估方法,抑郁自评量表(SDS)评估案主目前的抑郁状况,根据SDS中20个条目,抑郁的严重程度指数=组题累积分/80,指数<0.50为无抑郁,0.50<指数<0.59为轻微至轻度抑郁,0.60<指数<0.69为中至重度抑郁,指数>0.70为重度抑郁^[16]。初次评估乐乐的指数为0.9,属于重度抑郁,目前再次评估,得出指数为0.525,转为轻微至轻度抑郁。

1、案主自评

通过这段时间的帮助,乐乐对社会工作者的服务很

满意,社会工作者在她迷茫和压抑的这段时光里进行温暖的陪伴和疏导。乐乐的情绪慢慢的发生改变,在社会工作服务中社工充分尊重乐乐的选择和想法,乐乐从一个低沉、自残的状态逐渐达到健康生活的状态。

2、社工自评

整个社会工作中,社会工作者一直遵守社会工作的保密性原则、尊重原则、助人自助原则等各项原则,提供个性化服务,帮助案主走出困境,逐渐接纳自己,纠正认知上的偏差,重新树立新的认知和观念,重构家庭环境和改善校园环境,有助于案主接纳自己。

3、总结与反思

社会工作介入青少年心理研究,一方面帮助青少年走出心理困境,另一方面为社会工作专业化的发展奠定基础。从源头解决青少年心理危机更是重中之重,家庭教育,学校引导是杜绝青少年心理问题的关键。社会工作者一方面,要引导案主改善生活状态;另一方面,更需要号召家庭学校对青少年做出正确引导。家庭,学校,社会三者的有机结合才是解决青少年心理危机的最有效

的方法。

参考文献:

- [1]苏细清.预防和干预青少年自杀危机:家校合作模式[J].现代教育论丛,2020(05):16-28.
- [2]侯金芹,陈祉妍.青少年抑郁情绪的发展轨迹:界定亚群组及其影响因素[J].心理学报,2016,48(08):957-968.
- [3]段兴华,张星杰,侯再芳,理性情绪疗法的理论及应用[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2003,03:100-102.
- [4]刘爱英,家庭治疗对改善青少年抑郁症患者亲子关系的干预研究[D].山西医科大学,2009.
- [5]彭善民,张宇莲,马志勇,沈黎.都市社会工作资源整合模式探索——以上海A区社区青少年社会工作的实践为例[J].华东理工大学学报(社会科学版),2007(01):35-38.
- [6]汤毓华.汉密顿焦虑量表[J].中国心理卫生杂志,1999,(增刊):253-255.