

关于如何做好大学生心理危机识别及干预的探析

赵红艳

(云南经贸外事职业学院, 云南 昆明 650114)

摘要: 目前, 大学生是心理危机高发的群体, 高校作为教书育人、为社会培养人才的特殊机构, 应该做好大学生心理危机识别与应对工作。本文主要阐述了一些大学生心理危机的识别方法及应对机制。

关键词: 大学生心理危机识别干预机制

在日常的教学和对学生的管理工作中, 都会发现很多大学生都存在心理问题, 表现为抑郁、自残, 还有的学生透露出自杀的想法。这些问题的后果是极其严重的。生命是如此的宝贵和脆弱, 作为一名高校教育工作者, 我们应该竭力帮助青少年走出心理困境, 教会他们珍爱生命。因此, 大学生心理危机的识别显得尤为重要, 如何对大学生进行心理危机的识别和及时采取恰当的应对机制是每个高校工作者都应具备的技能。

一、大学生心理危机的识别

(一) 心理危机的界定

要做好心理危机的识别和干预, 首先要知道什么是心理危机。

大学生心理危机是指大学生在某个时期遭遇突发事件或重要的人生目标受到阻碍时, 在心理上产生的严重困境。而大学生还比较年轻, 生活经历较少, 这些困境对年轻大学生的刺激超过了其承受能力, 使其无法承受或恰当处理而产生极度焦虑、抑郁, 甚至失去控制, 陷入无法自拔的状态。心理危机常常会导致灾难性的后果。

(二) 心理危机的反应

大学生产生心理危机通常都会有一些表现, 教师可通过学生在课堂上或生活中的异常表现来初步判断学生是否存在心理危机。那么, 教师首先要知道心理危机有哪些表现, 才能对潜在心理危机进行识别。

心理危机主要表现在生理、情绪、认知、行为四大方面。

学生产生心理危机后, 通常生理上会表现为失眠、疲乏等。当学生表达出其近期经常失眠、多梦, 或是因肠胃不适、腹泻等身体不适经常请假, 在学习中经常会出现呼吸困难、有窒息感等情况又检查不出具体病症时, 教师就要注意其是否面临心理危机。

在情绪上, 与同学相处时易怒、烦躁, 长时间处于焦虑、紧张、不安, 或是表现出忧郁、悲伤、孤独、绝望, 过分敏感等情况时, 应特别留意, 应通过不经意的谈话了解其思想和心理状态。在学习中无法集中注意力, 健忘、效能降低也可能存在潜在的心理危机。

心理危机已经产生一段时间, 较严重时也会通过行为表现出来, 比如每天洗手频率较高, 反复洗手; 出现暴饮暴食现象, 体重突然增长较多; 社交退缩, 不愿出门、害怕见人、不愿与人沟通、容易责怪他人等。

以上列举了一些潜在心理危机的表现, 留心观察是能够察觉到一些端倪的。老师们应该熟知这些表现, 对应学生的日常生活表现, 如果出现以上情况, 应该具有一定的警觉性, 弄清楚学生是什么原因引发的状况, 确认是否由心理危机引发。通过这些表现, 简单、及时的识别大学生心理危机, 便于及时进行有效干预。

(三) 心理危机产生的原因

心理危机产生的原因是多方面的, 对于大学生来说, 主要有以下几方面:

1. 人际冲突

大学生进入校园之后, 处于一个与以往学习环境相差较大的环境中。大学首先是身边的同学来自不同地区, 性格、生活方式及处理问题的方式差异都比较大, 对于同学间的相处挑战比较大。同时, 现在的大学生都比较自我, 缺乏包容心, 在日常生活中难免会发生摩擦, 引发矛盾。对于性格内向、敏感的学生容易造成心理困扰, 甚至同学间出现排挤行为, 引发心理问题。

2. 学业压力

由于对专业缺乏了解、对学业没有规划等原因, 很大一部分同学并不喜欢所学专业, 导致对学习不感兴趣, 没有动力。有的学生挂科较多, 面临留级、退学等问题, 因而产生较大心理压力。还有的学生因为成绩不好、综合能力一般、没有资源等原因面临就业问题, 也会产生心理压力。

3. 恋爱的困扰

当前大学生恋爱是很普遍的现象, 但是, 由于青少年心理发展不平衡、不具备正确的恋爱观, 很多学生恋爱时把感情看得太重, 然而, 青少年的恋爱大多是冲动型的。很多学生被分手后情绪低落, 思想偏激, 会做出过激行为。

4. 遭遇应激事件

在人生中遭遇人身伤害、家庭变故、亲人离世等事件对人的打击伤害是巨大的, 很容易导致个体出现心理危机。

5. 患有心理疾病

目前, 大学生患有抑郁症的概几率不断增高, 抑郁症是引发大学生心理危机最多的心理疾病, 其次还有焦虑症、强迫症及各种人格障碍。

二、多部门合作做好大学生心理危机预防及干预工作

在心理干预的工作中, 预防性干预远远优于治疗性干预和补救性干预。治疗性干预和补救性干预专业性较强, 耗费精力较大,

主要依靠专业机构进行处理,高校主要应做好预防性干预工作。

高校应该建立完善的预警体系,应形成校学生主管部门、心理咨询中心、院系、班级乃至宿舍的多部门合作保障体系。

(一)在入学时做好心理健康普查工作

首先在学生入学时进行心理健康普查,筛查出心理危机高发人群。但有些学生在做测试时没有认真对待或是刻意回避,导致没有检测出来。不能认为没有检测出来的学生就不存在心理危机。同时,个体从心理健康到心理疾病是一个动态的过程,可通过各种投射测验从侧面发掘危机倾向。如让学生画图、完成句子、选择自己愿意成为的动物等,从答案中发现其心理状态。

(二)学生主管部门

学生主管部门应制定好学生思想教育和管理工作计划,组织、督促各学生工作队伍实施相关工作,加强对学生管理队伍的培训,拥有一支专业化的学生工作队伍,让其真正发挥对学生的管理、教育、服务作用。

同时要全体教师进行心理危机识别及干预的相关培训。学生心理健康不仅仅是学生处和辅导员的工作,很多学生在课堂上也会有较明显的心理异常表现,而班主任、辅导员等管理人员很难直接发现问题,这种情况下任课教师就起到了重要作用。任课教师可与学生进行交流,发现问题,或是发现异常及时反馈给班主任和辅导员,让他们及时做好疏导工作,避免问题发展到严重程度,甚至导致灾难性后果,做到防患于未然。

另外,应充分发挥宿舍管理人员的作用。大学生在宿舍的时间较多,大学宿舍也是一个小型生态系统,大学生的心理问题在宿舍当中会表现得更为突出和明显处,宿舍管理人员更容易发现问题的端倪。

(三)心理咨询中心应充分发挥职能作用

高校心理咨询中心应充分发挥其职能作用。首先是向广大师生宣传其部门所在位置及工作职责。一个突出的问题是在少数高校学生竟然不知道学校有心理咨询中心,甚至连教师也不知道其办公室在哪里。其次,应该让学生知道有心理困扰可到心理咨询中心寻求帮助,纠正“进心理咨询室都是心理有病的人才去的”这种错误观念;同时要让学生知晓心理咨询中的保密原则,帮助其打消一些不必要的顾虑。除了讲授心理健康相关课程外,应多开展各种专题的心理健康讲座和活动,向学生普及心理健康知识,做好学校日常的心理健康服务。

对于来到心理咨询中心寻求帮助的学生要给予心理上的支持,提供宣泄机会,鼓励其将自己的内在想法和情绪表达出来,帮助其理解目前的境遇,给予希望和专业的帮助和干预,帮助其走出心理困境。

(四)院系应充分起到上传下达的枢纽作用

院系联系着学校和分院、系部工作。院系应该起好中间作用,及时、有效地传达学校的工作计划和方案,配合学校开展心理健康教育工作。同时在本院系内部应把工作落实到位,充分发现问题,及时解决问题,在完成学校下达的工作任务的同时要创新工作,

走在学校前面。

(五)班主任、辅导员做好班级心理健康教育工作

班主任和辅导员是学生工作的主力军,是与学生走得最近的人,应全面掌握班级每个学生的心理动态,密切关注学生的思想状况,主动倾听、热情关注,能够及时发现问题,做好教育和引导工作,妥善处理问题。

(六)引导学生朋辈互助

除了各岗位的教师要做好大学生心理危机识别干预工作外,要充分发挥学生的作用。人都是需要朋友的,同学之间每天学习、生活在一起,遇到事情都会有倾诉的需求,也渴望别人的关心和帮助。在学生发生心理危机时,会对自己的朋友或是舍友倾诉。

教师都是一对多的,同时兼具很多工作,无法时时处处跟踪每一个学生。在日常的教育工作中就应该做好心理健康教育工作,在此基础上,在学生心中树立起关注心理健康的意识,让同学们不仅学会自我识别心理危机,同时能够发现其他同学的心理问题。除了培养班干部外,还应该在班级中和宿舍培养学生关注同学们的心理健康状况,及时向老师反馈。

(七)做好与家长的沟通工作

很多心理危机的产生都与家庭有着直接的关系,应该多加强与家长的沟通,通过沟通一方面可以全面了解学生的情况,及时掌握其近期的思想状态,另一方面通过了解家庭情况可以发掘学生心理问题的根源,便于选择恰当的心理干预方式。

三、结语

总之,大学生心理危机是一个具有不容易被发现、产生后果极其严重的复杂问题,高校应该建立完善的预警体系,形成多部门合作保障体系,把大学生心理危机识别与干预作为工作重点,做好预防干预工作。

在学生遇到心理危机时,如果老师发现的及时,经过老师、同学、家庭等多方面的帮助和努力,是可以避免不良事件发生的,甚至能帮助一些同学还痊愈,变得更好,能够健康、幸福的学习。

对发生严重心理事件或心理创伤的学生,要能够迅速、及时的进行心理干预,帮助个体化解心理危机,并转交到相关专业机构,防止或减少心理创伤的影响,避免其出现伤人自毁的严重后果。

大学生是心理危机高发人群,高校应该建立健全的大学生心理危机识别与应对机制,尽早识别大学生心理危机,加强大学生心理危机事件中的干预能力,对大学生的成长成才和高校的和谐稳定有着重大意义。

参考文献:

- [1] 边玉芳等. 青少年心理危机干预 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010(11).
- [2] 聂衍刚. 青少年心理危机的心理机制及其干预策略 [M]. 广东: 广东高等教育出版社, 2017(5).
- [3] 赵丽琴. 大学生心理健康指南 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010(11).