

高校抑郁症症状学生心理调适与问题处理

——辅导员工作案例分析

孙婷婷

(潍坊学院生物与农业工程学院, 山东 潍坊 261061)

摘要: 随着家庭、学校、人际交往等方面压力不断增大, 1/3左右大学生存在精神疾病或严重心理障碍。其中存在抑郁症症状的学生不在少数。在长时间的情绪积累与沟通不畅的前提下, 抑郁症症状学生很容易发展为抑郁症患者, 进而导致严重事件发生。如何提前发现并有效地对此类学生进行心理调适是辅导员工作的主要内容之一。

关键词: 抑郁症症状; 学生; 教育

一、案例概述

小苏, 22岁, 2017年考入我校。在日常的宿舍检查中, 笔者发现其经常独自一人留于宿舍, 在宿舍或课上时常见其发呆。笔者多次找到小苏沟通, 小苏表示平时会经常失眠, 晚上做噩梦, 喜欢发呆, 有时还会不自觉流泪。根据小苏的情况, 笔者随即联系了学校的心理咨询师, 在小苏同意的情况下预约了心理咨询。

某天下午, 小苏拿着一张医院的心理诊断单哭着来到办公室, 说得了抑郁症想退学。见其情绪不稳, 笔者随即将她带入谈话室。经过沟通了解到: 期末考试临近, 刚刚有所缓解的症状重新出现, 在情绪激动时甚至产生轻生念头; 小苏父母常年在外务工, 小苏作为家中的老大, 尤其是进入大学后, 父母对其关心越来越少, 进而导致小苏心理问题的再次爆发。

了解情况后, 我首先电话联系小苏就诊的市人民医院心理医师深入了解情况, 医师建议前往市精神卫生中心做二次诊断并建议住院治疗。随即我联系了小苏的父母, 小苏父母表示愿意听从专业医师与学校建议帮助孩子。为防止意外发生, 笔者安排其同宿舍舍长时刻看护, 自己也在辅导员值班室整晚陪同。

经过半年的治疗, 小苏状态基本稳定, 并可以继续完成学业。目前, 小苏在其母亲陪读状态下, 已返校学习, 精神状态良好。

二、案例分析

从上述案例可以看出, 这是一则由小苏的心理问题引发的突发事件, 影响因素包括小苏自身经历、家庭环境、学业压力和同辈关系等方面。

自身经历复杂, 自我调节能力弱: 小苏自小性格内向, 父母关心过少, 致使小苏在青春期形成了极度敏感、自卑、厌学等心理问题。由于此类心理问题的隐性, 长时间的情绪积累与缺乏沟通, 为小苏后期心理问题的爆发埋下了祸根。

父母关心不够, 缺乏沟通: 小苏进入大学后, 其父母更多的把注意力转移到年幼的弟弟妹妹身上, 长时间缺乏沟通致使小苏心理问题爆发。

消极的自我心理暗示: 小苏拿到诊断单后, 情绪爆发。在做完检测后, 情绪崩溃的她一直在用自己得了抑郁症束缚自己, 在极度恐慌的同时把自己归类为“病人”看待。

三、解决过程

(一) 发现苗头, 及时处理

在宿舍走访中, 发现小苏存在轻微心理问题后, 及时帮助小苏预约心理咨询师, 防止事件恶化, 并持续关注。

(二) 安抚情绪, 稳定事态

面对心理问题爆发的小苏, 及时将其带到隐秘的谈话室, 安

抚情绪, 防止事态恶化。深入了解小苏情况。

(三) 做好应急安排

首先, 通过电话验证小苏就诊情况。其次, 将该事件汇报院领导, 根据领导指示进行预处理。第三, 将小苏目前实际情况告知其父母, 等待其父母前来。第四, 安排班干部一起时刻注意小苏在校情况以免发生意外。

(四) 家校合力, 共商帮扶对策

小苏父母赶到后, 把小苏的情况和医生建议交代清楚。通过与沟通, 了解其父母的教育方式, 分析了造成心理问题的原因。

(五) 听帮筛补, 消除隐患

小苏问题暂时解决, 但在校大学生中可能有部分学生仍存在类似问题, 需要进行“听帮筛补”工作。开通“我的秘密和你说”心理问题信箱, 通过倾听与回信方式, 帮助相关学生。定期对班级心理委员及宿舍舍长进行心理问题培训, 及时筛查班级中可能存在的心理问题学生做到有备无患。

四、经验总结

(一) 加强对心理问题学生的摸排排查

心理问题学生的教育引导是一项及其复杂的工作。及时发现并有针对性地心理问题学生进行调试, 才能达到治标治本的目的。在此我们可以利用多种方式排查: 大一新生入校后的心理测试, 结果可作为学生心理问题摸排预判的参考; 开展心理类主题班会教育等都可作为摸排工作的方式; 通过建立心理健康档案、主题班会、心理讲座等方式教会学生疏解心理问题。

(二) 对心理问题学生教育要以“爱”为本

辅导员要以“爱”人的心态对待学生。解决学生问题的同时把学生学业损失与学生心理问题曝光率降到最低, 眼光长远, 不能为了工作便利, 把心理问题学生学业问题“简单化”。

(三) 辅导员要不断提高个人专业素质

由于服务群体的特殊性, 需要辅导员在相关领域具备一定的理论知识。辅导员要敏锐察觉到心理问题学生在学校生活中的不协调性, 对于学生轻微存在的心理问题能进行预判并及时处理。

五、结语

总之, 学生心理建设工作复杂多样, 辅导员要通过不断的理论学习与经验积累才能对学生心理问题处理的更加专业。

参考文献:

[1] 王泽桑, 梁媛, 李东海. 温暖心理关怀, 化解心理危机 [J]. 科技风, 2019, (35): 199-200.

[2] 周俊武. 新时期大学生心理健康教育理论与实践探究 [M]. 北京: 中国文史出版社, 2015: 120-125.