

突发事件下社会心理健康预警监测网络的设计研究

邝 倩

(湘潭大学 湖南 湘潭 411105)

【摘要】在遭遇突发事件后,当社会大众出现严重心理问题或疾病时,心理健康预警监测网络可以迅速发出预警,启动危机干预流程。社会心理健康预警监测网络的设计包括监测对象的确定,建立实时监测和评估指标体系,心理健康预警监测网络信息管理以及心理健康预警监测网络干预措施。心理健康预警监测网络是一种创新性的心理健康服务模式,旨在提高社会大众的心理健康水平,降低突发事件下大众心理问题的发生率和危害性。

【关键词】突发事件;心理健康;预警;监测

突发事件是指突然发生,造成或可能造成严重社会危害,需要采取应急处置措施的事件。这类事件包括自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等。而这些事件往往会给人们带来巨大的心理压力和心理冲击,如恐惧、无助、焦虑、抑郁等,极大的影响人们的心理健康,严重的甚至会导致心理危机。从社会持续健康发展的角度思考,有必要建立突发事件下社会心理健康预警监测机制。

1 突发事件对社会大众心理带来的影响

突发事件对公众心理健康的影响是多方面的,主要体现在以下几点:

1.1 情绪波动

突发事件发生后,公众的情绪往往会出现波动。这可能包括焦虑、不安、抑郁、易怒等情绪反应。这些情绪反应可能是由于事件本身的不确定性以及人们对事件的理解和看法而引起的。在事件发生初期,这些情绪波动可能会更加明显,随着时间的推移,公众逐渐适应了事件的存在,情绪可能会逐渐稳定。

1.2 心理压力

突发事件会给公众带来沉重的心理压力。这种压力可能来自于事件的严重程度、持续时间以及事件对个人生活和未来可能产生的影响。公众可能会感到无法承受这种压力,从而出现心理问题,如失眠、食欲不振、注意力不集中等。这些心理问题可能会对公众的日常生活和工作产生负面影响。

1.3 丧失感

在突发事件中,公众可能会面临财产损失、亲人丧失等问题,这些问题可能会引发公众的丧失感。公众可能会感到无助和失落,对自己的未来感到迷茫和不确定。这种丧失感可能会导致公众出现抑郁和其他心理问题。

1.4 社交隔离

突发事件发生后,公众可能会感到需要避免与他人接触,以防止病毒或风险的传播。这种社交隔离可能会导致公众感到孤独和焦虑,进一步加剧心理问题。同

时,社交隔离还可能对公众的健康和生活产生其他负面影响。

1.5 恐惧感

突发事件本身就可能引发公众的恐惧感。这种恐惧感可能来自于事件的不确定性和危险性,以及人们对事件可能带来的后果的担忧。恐惧感可能会导致公众出现紧张、不安和其他心理问题,影响公众的日常生活和工作。

2 心理健康预警监测网络设计

心理健康预警监测能使我们及时发现或洞悉社会大众的心理健康危机,预防心理健康危机的形成与发生。通过建立心理危机预警网络,及时发现和评估心理危机事件,为后续的心理援助和干预提供支持。心理危机预警网络应该做到及时、准确。

2.1 心理健康预警监测对象确定

心理健康预警监测的对象应包括社会全体人群,特别是那些经历重大突发事件或突发事件,情绪剧烈波动,认知、躯体、行为方面有较大改变,且用平常解决问题的方法暂时不能应对或无法应对眼前的危机,他们可能面临心理压力、情绪困扰或心理疾病的个体。对存在情绪低落抑郁超过半个月、存在自杀企图或行为等高危因素的学生,应作为心理危机干预的高危个体予以特别关注。

2.2 建立实时监测和评估指标体系

心理危机预警网络需要建立实时监测系统,通过自动化工具和人工监测相结合的方式,对学生心理健康状况进行实时监测和评估。自动化工具可以包括心理测评系统、危机预警系统等,人工监测可以包括心理教师、社工、志愿者等人员的观察和评估。通过实时监测,及时发现社会大众的心理危机状态和异常行为,以便及时采取针对性的干预措施。实时性在心理危机预警中非常重要。实时性意味着能够及时发现和评估个体的心理危机状态,进而采取有效的干预措施。通过实时监测个体的心理健康状况,及时发现异常行为和情绪反应,可以迅速启动应急预案,采取必要的干预措施,避免事态的

进一步恶化。同时,实时性也意味着信息能够及时传递给相关人员,以便做出快速响应和决策。这不仅可以提高干预的效果和效率,还可以减少不必要的损失和伤害。

心理健康预警监测网络需要对危机进行准确的评估和判断。这需要一个完善的评估体系,包括对社会大众的心理健康状况的定期评估、对危机事件的快速诊断和评估等。评估体系应该包括评估指标、评估工具、评估方法等,以保证评估的准确性和有效性。评估指标体系应全面反映个体的心理状况,包括认知、情感、行为和社会功能等方面。常用的评估指标有:焦虑、抑郁、生活满意度、应对方式、社会支持等。

常用的评估工具: 情绪问卷:用于评估个体的情绪状态和情感体验,如情感量表、抑郁量表和焦虑量表等;人格问卷:用于评估个体的人格特质和性格特点,如艾森克个性问卷、卡特尔16种人格因素问卷等。人际关系问卷:用于评估个体的人际关系状况和社交适应性,如社交适应量表等。生活满意度问卷:用于评估个体对生活的满意度和幸福感,如生活满意度量表等。

常用的评估方法:情绪观察法:通过观察个体的面部表情、肢体语言和声音等非言语行为来评估其情绪状态。自我报告法:让个体自己报告自己的情绪状态和情感体验,如心境自评量表等。

2.3 心理健康预警监测网络信息管理

心理健康预警监测网络需要建立完善的信息收集、信息审核、信息传递、信息保密制度、信息反馈等多方面的措施。只有这样才能够有效地提高预警网络的准确性和有效性,为社会大众的心理健康保驾护航。

信息收集:心理健康预警监测网络需要建立完善的信息收集系统,通过多种渠道收集社会大众的心理健康信息。可以包括大众自评、心理咨询师评估、家人、朋友观察、报告等方式,以保证信息的全面性和准确性。

信息审核:心理健康预警监测网络需要建立完善的信息审核制度,对收集到的信息进行审核和筛选,确保信息的真实性和准确性。审核人员应该具备专业的心理健康知识和经验,能够对信息进行科学、客观的评估和判断。

信息传递:心理健康预警监测网络需要加强信息传递,确保信息能够及时、准确地传递到相关人员手中。可以采用多种信息传递方式,如电话、短信、电子邮件、即时通讯等,以便根据实际情况选择最快捷、最有效的传递方式。同时,要建立信息传递的优先级制度,对重要信息进行优先传递,以便及时采取措施。

信息保密:心理健康预警监测网络需要建立完善的信息保密制度,保护学生隐私权和信息安全。要制定信息保密规定,明确人员职责和权限,对信息的收集、存储、传输和使用进行严格管理,防止信息泄露和滥用。

信息反馈:心理健康预警监测网络需要建立完善的信息

反馈机制,及时对收集到的心理健康信息进行反馈和处理。可以通过定期召开会议、发布报告等方式,对心理健康状况进行通报和分析,及时调整干预措施和方案,提高预警网络的准确性和有效性。

2.4 心理健康预警监测网络干预措施

对于达到预警阈值的个体,应根据其具体情况制定个性化的干预措施。这些措施可以包括心理咨询、药物治疗、生活方式调整等。此外,社会各界也应提供支持和资源,共同帮助个体度过心理危机。

2.4.1 建立心理援助热线

为需要心理援助的人群提供24小时的热线服务,帮助他们寻求支持和安慰。建立心理援助热线的目的是为了提供一种即时的心理健康支持和危机干预途径,帮助那些在经历重大事件或困难处境中感到心理困扰或情绪不稳定的人们。具体措施有:组建一个由专业心理咨询师、心理医生、社会工作者等组成的团队,确保热线服务的专业性和有效性;制定清晰的服务流程,包括接听电话、询问情况、提供支持和建议等环节;通过各种渠道宣传和推广心理援助热线,提高其知名度和影响力,吸引更多人寻求帮助;对团队成员进行专业培训和管理,确保他们具备提供高质量心理援助的能力和素质;定期评估心理援助热线的服务质量和效果,及时发现问题并采取改进措施。

同时需要注意以下几点: 确保热线服务的保密性和安全性,保护求助者的隐私和个人信息; 与其他心理健康服务机构建立合作关系,以便将求助者转介到合适的资源和支持中; 对团队成员进行持续的培训和教育,使他们能够不断更新知识和技能,提高服务质量; 寻求政府、企业和慈善机构的支持和资助,以确保热线的长期稳定运营。

2.4.2 实施心理干预计划

在制定心理干预计划之前,首先要对目标人群的需求进行评估。这包括了解他们的心理状况、问题类型、严重程度以及他们所面临的挑战和困难。评估需求的方法可以包括调查、访谈、观察和心理测试等。通过评估,可以确定干预的重点和目标,为后续的计划制定提供依据。

实施心理治疗计划:对于已经出现心理问题的个体,实施个性化的心理治疗计划,帮助他们恢复心理健康。例如,可以采用认知行为疗法、放松训练、生活技能培训等方法,结合个体和团体干预的形式。

2.4.3 心理支持团体活动

心理支持团体活动是通过团体的形式为参与者提供心理支持和帮助的活动。这种活动有助于促进个人的心理健康,提升应对生活挑战的能力。

情绪管理与调节是心理支持团体活动的重要主题。

通过教授情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练、积极思考等,帮助参与者更好地管理自己的情绪,提高情绪稳定性。活动可以包括情绪表达、情绪分享、情绪调节练习等环节。

组织心理支持团体活动时,应根据参与者的需求和特点,选择合适的主题和形式,制定具体的活动计划和方案。同时,应注意活动的互动性和实践性,创造安全、支持和信任的团体氛围,让每个参与者都能在活动中得到心理支持和成长。

2.4.4 心理健康宣传教育

除了心理健康危机直接干预,心理健康预警监测网络还应该提供心理健康教育资源,以提高公众对心理健康问题的认识和理解。

心理健康教育应根据社会大众的年龄、性别、文化背景等特点,制定符合其心理发展规律的内容。课教育内容应涵盖自我认知、情绪管理、人际关系、压力应对等方面,可以采用多样化的教育方式,如讲座、团体活动、角色扮演游戏等。

心理自助资源分享是心理宣传的一个重要方面。通过分享各种心理自助资源,如自助书籍、在线课程、心理测评工具等,帮助个体提升自我认知和心理健康水平。同时,传播积极的生活态度和应对方式,鼓励社会大众积极面对生活中的挑战和困难。

设立心理健康日是提高公众对心理健康关注度的一个重要途径。在心理健康日期间,组织各种形式的宣传活动,如讲座、展览、义诊等,提高公众对心理健康的认知和理解。同时,传播心理健康的重要性和价值,鼓励社会大众积极关注和维护自己的心理健康。

3 建立心理健康预警监测网络的意义

心理健康预警监测网络作为一种新兴的心理健康服务模式,具有深远的意义。它不仅有助于在突发事件下预防心理问题的发生,提高公众的心理健康意识,还能促进心理援助资源的合理分配,辅助心理治疗与管理,并完善心理危机干预机制。

3.1 预防心理问题

心理健康预警监测网络通过实时监测个体的心理状况,能够及时发现潜在的心理问题或疾病。一旦发现问题,可以及时采取干预措施,防止问题恶化。这种预防性的措施有助于降低心理问题的发生率和危害性,保护个体和社会的心理健康。

3.2 提高心理健康意识

心理健康预警监测网络的存在本身就能提高公众对心理健康的关注度。通过参与网络活动,人们可以了解自己的心理健康状况,学习心理健康知识和技巧,增强自我保护能力。这种关注度的提高有助于培养积极的心理健康态度,减少对心理问题的歧视和误解。

3.3 促进心理援助资源合理分配

心理健康预警监测网络能够全面了解个体的心理需求,为心理援助资源的合理分配提供依据。通过分析网络数据,可以发现不同地区、群体对心理援助的需求差异,使资源能够更加精准地分配到最需要的地方。这种合理分配有助于提高心理援助的效率和效果,使更多人受益。

3.4 辅助心理治疗与管理

心理健康预警监测网络可以为心理治疗和管理提供重要的参考信息。通过分析个体的心理数据,医生可以更准确地评估其病情,制定个性化的治疗方案。同时,网络还能帮助医生监测治疗效果,及时调整治疗方案,提高治疗的有效性和满意度。

3.5 完善心理危机干预机制

心理健康预警监测网络有助于完善心理危机干预机制。当社会大众出现严重心理问题或疾病时,可以迅速发出预警,启动危机干预流程。这种及时预警能够缩短干预时间,提高危机干预的成功率。同时,网络还能对危机干预的效果进行评估和反馈,不断完善和优化干预机制,提升应对心理危机的能力。

总之,心理健康预警监测网络对于提高心理健康水平、预防和治疗心理问题具有重要意义。心理健康预警监测网络是一种创新性的心理健康服务模式,旨在提高社会大众的心理健康水平,降低突发事件下大众心理问题的发生率和危害性。

参考文献:

- [1] 刘超. 从心理援助到生命提升——新形势下大学生心理危机干预实践与反思[J]. 湖北经济学院学报:人文社会科学版, 2021, 18(8): 126 - 128.
- [2] 潘吴斌, 程光, 郭晓军, 黄顺翔. 网络加密流量识别研究综述及展望[J]. 通信学报, 2016, (09).
- [3] 丛中, 吕秋云, 阎俊等. SARS病人及相关人群的心理特征与心理干预[J]. 北京大学学报(医学版), 2003(S1): 47-50.
- [4] 赵国秋, 汪永光, 王义强, 等灾难中的心理危机干预——精神病学的视角[J]. 心理科学进展, 2009, 17(3): 489-494.
- [5] 王一牛, 罗跃嘉. 突发公共卫生事件下心境障碍的特点与应对[J]. 心理科学进展, 2003, 11(4): 387-392.

作者简介:

邱倩(1977.11-),女,汉族,湖南湘潭,硕士研究生,讲师,研究方向:思想政治教育、心理健康、信息化教学。