

探究大学生产生心理危机的原因及应对措施

毛茜

(四川大学锦城学院 四川 成都 611731)

摘要:随着我们对美好生活的向往和需求,我们对于生活质量有了更高的要求,我们不仅要关注温饱,更需要关注心理健康。随着生活节奏加快,竞争加剧,人们的心理压力也在不断增加。WHO 估计,全球有 3.5 亿人患抑郁症,中国抑郁人数 9500 万,有四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。所以高校要特别重视对学生的心理健康教育和对学生出现心理危机时候的处理。

关键词:抑郁障碍;心理危机;应对措施

1. 抑郁障碍者的表现

1.1 抑郁障碍的病因

抑郁障碍有自己的病因学和发病机制,包括神经生物学因素,比如亲人曾经换抑郁障碍,有遗传因素;脑神经激素紊乱,神经生化因素等等;也有心理因素,抗挫能力太差;更有社会因素,比如有半年以内的重大生活事件者,患病的危险率高于正常人的 6 倍,自杀的危险性高 7 倍。当然也有人格特点的因素,比如完美主义者、思想消极负面者、性格孤僻者、不善于表达者、缺少享受生活的能力者。

1.2 抑郁障碍者的症状

1.2.1 抑郁障碍者的典型症状

抑郁障碍者拥有 3 个典型症状,首先是每天绝大部分时间或几乎每天都存在抑郁情绪;其次是丧失日常活动中的兴趣或快乐;最后是精力下降或易疲劳。这三条如满足两条就需要进行抑郁障碍的评估。

1.2.2 抑郁障碍者的附加症状

抑郁障碍者常常觉得自己毫无价值,失去自信和自尊,拥有不合理的罪恶感,喜欢把自己的错误无限放大,反复想死或自杀,集中力和记忆力下降明显。另外,自身身体动作变得迟缓,睡眠紊乱,甚至胃口发生改变。

但是以上症状出现需持续 2 周以上,才能够成为识别抑郁障碍者的标准。

2. 心理危机与抑郁障碍的关系

心理危机和抑郁障碍有着密切的关系,学生们在学习生活中,难免会遇到不如意,但是不是每个心理危机都会变为真正的危机,大部分学生有能力进行自我排解,化解心理问题,恢复正常的学习和生活状态,但是有抑郁障碍的人,自我化解能力非常弱,遇到心理危机时,很容易让自己陷入危机中,所以高校辅导员在进行学生心理工作的时候,如果识别学生的心理危机,帮助学生解除危机,显得尤为重要。对于有抑郁障碍的同学,在遇到困难时,非常需要社会的支持,需要有朋友的开导,父母的理解,老师的关怀,这些社会支持对于学生的治疗、康复和防止复发都有至关重要的作用。

3. 高校辅导员在处理学生心理危机上存在的问题

3.1 对大学生心理问题强调得不够多

辅导员在对学生进行管理的时候,大部分精力用在让学生好好读书,让学生培养良好的行为习惯,对学生各方面的纪律表现进行正负强化,往往会忽略学生是否存在心理问题。另外,对于心理健康知识的普及和教育宣传都不够多,让学生没有意识到自己的心理健康问题。

3.2 缺乏专业的心理学知识

现在高校主要从事学生心理健康教育的是辅导员,但是高校辅导员来自于各个不同的专业,不是所有辅导员都有心理学背景,没有通过专业的学习。心理学知识的欠缺,让专职辅导员们很难识别学生的心理危机,比如在关注到学生逃课现象,成绩下降现象时,只能考虑到是学生的学习习惯不好,学生的纪律性不强,但是很难去考虑到可能患上了抑郁障碍。

3.3 没有做好家长的思想工作

在高校辅导员的实际工作中,会发现有部分出现心理危机的学生的家长不愿意正视孩子的心理问题,反而觉得是孩子矫情,不愿意带孩子就医,或者耻于承认自己的孩子有心理问题,不能正确看待心理疾病,让学生的心理危机不断加剧。辅导员在做学生心理工作的同时也要重视家长的思想工作,给家长普及心理学知识,让家长理解并配合。

4. 提高大学生心理危机处理能力的应对措施

4.1 加大对心理健康知识的普及

高校辅导员可以利用多种形式,向学生普及心理健康知识,提高学生对于心理问题的认识,进而提高自我的调控能力,增加自身心理免疫力,保持积极乐观的心态。在学生对心理问题有了一定的了解后,轻度抑郁障碍者在遇到心理危机的时候通常会及时求助,让危机得到一定的缓解,有助于提高辅导员对抑郁障碍者的识别和关注。

4.2 加强辅导员心理知识的培训学习

高校必须重视大学生心理骨干队伍的建设,加大对于辅导员队伍的心理培训,让辅导员都具备专业的心理学知识,有助于早期识别有心理危机的学生,并进行处理。防止学生自杀事件,及时与问题学生的家长保持沟通和联系,还要进行系统的转介工作,把问题学生交到专业的心理医生处进行筛查和治疗。

4.3 高校辅导员需要重视与家长的配合

父母是学生们最大的精神支柱,在学生出现心理危机的时候,如果父母不能正确看待,不给予学生心理支持,反而讥讽孩子,对于学生来说是致命的打击。所以辅导员不光要做学生的思想工作,还需要做家长的思想工作,让家长重视心理危机,重视心理问题带来的伤害,劝导家长带孩子去进行相关的筛查和治疗。

5. 结论

学生心理危机对学生本人和周围的人都带来极大的安全隐患,同时也心理问题也伤害学生本人的身体健康,所以心理健康教育是非常重要的教育,在高校,不光要进行教育,还要进行早期识别,还要采取恰当的处理方式,把心理危机带来的伤害降到最低。

作者简介:毛茜,女,1986 年 11 月出生,四川泸州人,硕士,四川大学锦城学院讲师,主要从事学生管理工作。