

# 浅析大学生抑郁症及干预对策

◆李欣

(武汉纺织大学 湖北武汉 430200)

**摘要:**现阶段,高校大学生抑郁问题已成为严重影响和危害大学生身心健康和成长成才不可忽视的因素。了解大学生抑郁症的症状,分析大学生抑郁症产生的原因,分别从学生和高校的角度提出抑郁症的干预对策。  
**关键词:**大学生;抑郁症;对策

抑郁障碍,又名抑郁症,是一类以发作性的持续性心境低落为主要表现的心理障碍,表现为精力减退、持续疲乏、活动减少以及兴趣感丧失<sup>[1]</sup>。处于青春期的大学生,由于社会经验少、心智发育不成熟等原因而成了抑郁症的高发人群。关注大学生抑郁、出现问题及早发现、诊断和处理是对于防止抑郁加重、引发负面影响和尽快好转的关键。

## 一、抑郁症的症状

抑郁症的症状主要表现在以下几个方面:

- 1.情感消极:在情绪上持久的低落,心情不畅,意志消沉,悲观沮丧,表现为对事物兴趣下降,常常感到闷闷不乐、郁郁寡欢、空虚孤独,并且常伴有身体不适、失眠,厌食。
- 2.注意力不集中:在学习上缺少兴趣及主动性,成绩下降,思维反应迟钝,很难专心致志地工作,丧失工作热情,缺乏责任心。
- 3.自我评价下降:在认识上自我评价不高,缺乏自信和自尊,对他人过分依赖和自我强求,不开朗,好思虑,多愁善感、软弱等。
- 4.有自杀倾向:在身体上出现疲惫感、食欲减退、体重下降及记忆力差,失眠、多梦等,个别出现躁狂发作,严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状,甚至出现轻生念头。

## 二、抑郁症产生的原因

目前,人们对抑郁症的主要成因尚不清楚。让学生感到抑郁的原因主要有以下几个因素:

- 1.环境不适应:步入大学之后,大学生要自己解决生活中的一切问题。缺乏独立生活能力、适应能力差的学生或是独生子女,由于环境的突然变化,使他们失去了信赖的对象,环境迫使他们必须形成独立生活能力,必须自己解决生活、学习中的问题,这使他们感到措手不及,难以适应,以致饮食无味、坐立不安,既思乡又怀旧,内心甚感忧虑,时间长了,便产生了抑郁感。
- 2.人际交往压力:良好的人际关系是大学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。如果人际关系出现问题就会导致大学生的抑郁。相当一部分大学生缺乏人际交往经验,缺乏在公众场合表达自己与他人交往的能力和勇气,面对各种活动既充满了兴趣又担心失败,久而久之,甚至回避参与,业余时间的消遣成了他们的负担,他们在闲暇中体会着孤寂,对什么都没有兴趣。
- 3.学业压力:学业压力过大是大学生抑郁症的另外一个形成原因,因为大学课程并非想象般轻松易掌握,专业课、各类证书、研究生、公务员等考试等沉重的学习压力;部分学生对于大学老师的教育方式很不习惯,以致课业落后,自尊心受到打击,出现焦虑、甚至对学习失去信心等心理问题。
- 4.就业压力:大学生毕业面临着严峻的就业形势,社会对大学生的需求的客观情况和大学生的主观愿望相矛盾,大学生的期望过高,不能正确认识自己、认识社会因而不能选择适合自身发展的择业目标,因此不少的学生在大学校园中感受到就业压力,甚至对前途感到迷茫不知所措,给自己造成巨大的心理压力,从而出现了抑郁症。

5.情感危机:大学生正值青春年华最美的时光,也是容易恋爱的阶段,此时的大学生对待感情心理还不成熟,同时在恋爱观与性观念上缺乏健康科学的认识和指导,容易导致知识与行为出现偏差,考虑问题往往带有片面性,加之心理承受能力较弱,无法正确处理恋爱关系与恋爱产生的种种矛盾,容易在爱情的挫败感下产生心理苦闷,最终导致抑郁症。

6.性格原因:性格在一定程度上会与抑郁症的出现有关,一般表现为倔强这类性格,并且伴有攻击性人格的人容易出现抑郁症,因为一遇到重大挫折,就会表现出攻击性,但是这种攻击性

不是直接表现出来的,而是转化为抑郁倾向的,随着攻击性的强度增强,抑郁程度也越大,久而久之就会出现抑郁症。

7.经济压力:家庭经济条件不好的学生,从小承受着来自经济方面的压力,难以享受到优越的教育资源,经济条件影响与制约着他们的成长,自卑、过多的自责使部分学生不能走出家庭经济条件的阴影。

## 三、大学生对于抑郁症的干预对策

大学生可从以下几个方面主动调整自己的心理健康状态:

- 1.加强自我学习:有抑郁症倾向的大学生,应积极主动地学习心理健康教育知识,了解抑郁症知识和心理健康的标志对于缓解抑郁症引发的痛苦情绪是很有帮助的;同时努力培养自身心理素质,锻炼心理承受能力,学会做出正确的自我评价,正确地认识与接纳自我。
- 2.心理治疗、宣泄抑郁情绪:大胆寻求专业人员的心理治疗,让他们帮助自己分析问题解决问题。主动接受专业的心理咨询活动,努力自我克服心理障碍,维护自己心理健康。日常学习中多与父母家人、教师及同学朋友聊天聚会,把自己内心的困惑倾诉出去,以排除和发泄心中的低落情绪,使自己的心境得以平静。适当的宣泄可以强化人们战胜困难的信心和勇气,可以给人精神解脱,从而摆脱恶劣的心境,达到心情舒畅。
- 3.保持良好的生活习惯:大学生抑郁症治疗的重要一步就是将自己的生活作息合理化,不贪睡,少熬夜,不酗酒,积极参加各种有益的校园文化活动等,特别是参加体育锻炼,可以改变人体血液中的内分泌标准,提高在血液作用下的脑化学机能,同时加强人体新陈代谢,疏泄负性情绪,可极好地预防抑郁症<sup>[2]</sup>。

4.药物治疗:让抑郁症患者通过服用药物来缓解抑郁发作时的痛苦情绪及躯体,特别对于易复发的患者,抗抑郁药物的维持治疗对预防抑郁症的复发具有重要作用<sup>[3]</sup>。

## 四、高校对于学生抑郁症的干预对策

根据高校的教育实际,可采取以下方式开展大学生的心理健康干预工作:

- 1.开展全面的心理健康教育:高校应加强对抑郁及其他心理疾病的普查,做到早发现早治疗。同时开展心理健康知识相关的课程、讲座、主题班会及团体辅导等方式进行心理健康教育,为大学生普及心理健康知识,提高大学生对心理健康的重视及对心理疾病的识别能力,及早的发现个人问题,在教师的辅导和帮助下,逐渐解除心结。
- 2.开展有益身心健康的校园活动:丰富的校园活动可以缓解大学生的学习压力,开展符合大学生心理特征的主题鲜明、形式活泼、清新健康的文体活动,丰富大学生的课外文化生活,加强引导学生身心的积极发展,克服消极影响,调动大学生学习自觉性与主动性,改善大学生之间的人际交往关系。
- 3.建立高校心理咨询队伍:高校应完善心理咨询与辅导工作,建立学校、学院、班级三级一体的工作体系。对全校的工作人员进行心理辅导课程培训,让他们掌握与学生进行有效沟通的技巧,全面掌握的学生主要心理问题及应对措施。运用心理学知识做好学生各种工作<sup>[4]</sup>。

总之,面对大学生抑郁问题,不仅需要学生个人的积极主动治疗,还需要高校的共同监督帮助及引导,双管齐下,力争把“恶劣情绪”掌握在可控范围之内。

## 参考文献:

- [1]杨权.抑郁障碍的诊断与治疗[M].成都:四川科学技术出版社,2003:1-2.
- [2]湘辑文.体育治疗抑郁症[J].体育教学,1992(03):44.
- [3]居身傲男,张广清,万雪良,隋础阳,朱月悦.大学生抑郁症的发生及治疗[J].中国社区医师,2019,35(06):27-28.
- [4]王泓.大学生抑郁心理产生的因素及对策浅谈[J].商品与质量,2011(SC):172.

**作者简介:**李欣(1992-),女,江西鹰潭人,硕士,助教,研究方向:思想政治教育。