

突发公共卫生事件后高校学生焦虑抑郁心理负性情绪应对方法分析

李卓远^{1,3} 王轲³ 杜子凡^{1,3} 李柯瑶²

1.卓越医师1907班; 2.临床本科2276班; 3.西安医学院, 临床医学院

【摘要】突发公共卫生事件对大学生造成的心理影响存在“滞后性”。且当前针对此问题采取的一些措施存在其不足之处。对此,一些学者提出了新的方法。本文旨在分析和综述高校应对学生心里负性情绪的方法,以引起高校及社会有关部门对学生心理健康的持续关注,并不断改进方法,为有需要的学生提供更精确和持久的干预。

【关键词】心理健康; 焦虑抑郁; 大学生; 突发公共卫生事件

【Abstract】The psychological impact of public health emergencies on college students continues to exist, and some of the current measures taken have their shortcomings on this issue. In this regard, some scholars have proposed new methods. The purpose of this article is to analyze and summarize the method of dealing with students' negative emotions in colleges and universities in order to cause colleges and universities and relevant departments of society to continue to pay attention to students' mental health, and constantly improve their methods, so as to provide more accurate and lasting intervention to students in need.

【Key words】Mental health; anxiety and depression; college students; public health emergencies

突发公共卫生事件(例如 SARS, COVID-19 等)指突然发生,可能或已经造成社会公众健康严重损害的重大传染病、食物中毒、职业危害等以及其他严重影响公众健康的事件。这些事件对高校学生的生活造成了巨大影响。研究表明,突发公共卫生事件后,幸存者出现各种心理健康问题的风险增高,如重度焦虑,抑郁, PTSD 等¹。高校学生的心理正处于由未成熟向成熟发展的状态,因此他们极易受外界剧变的影响而罹患精神心理疾病,出现焦虑抑郁症状或创伤后应激障碍等状况。高校学生作为我国高速发展的后备力量,这种影响是不容忽视的。尽管近期全国疫情继续保持平稳态势,各地疫情均处于局部零星散发状态,但疫情爆发期与控制转折期造成的高校学生焦虑抑郁高发的问题却有其“滞后性”。因此,需要引起高校及社会各界对学生焦虑抑郁问题的持续关注,并采取有效干预措施。现将国内外相关研究综述如下:

突发公共卫生事件

突发公共卫生事件指突然发生,已经或可能造成社会严重影响的事件²。突发公共卫生事件会导致民众产生严重的心理健康问题。有研究表明,新冠肺炎疫情导致美国北卡罗来纳州大一学生的焦虑抑郁患病率明显上升(2019年10月-2020年7月):中度焦虑的患病率从18.1%增加到了25.3%,抑郁症的发生率从21.5%增加到了31.7%,可能与疫情期间远程学习和隔离措施相关³;有国内学者的研究显示新冠疫情期间(2020年5月-6月)41.1%的大学生报告了焦虑症状,大学生群体中的急性应激,焦虑,抑郁等状况普遍存在,且社区中有疑似或确诊病例,疫情控制期间的体育锻炼的减少以及社会支持感的不足是其高危因素⁴。还有学者的研究显示新冠肺炎疫情期间(2020年2月)大学生焦虑抑郁水平相对成年人明显过高,学业压力,社交受限等因素可能会增加高校学生的心理不适及负性情绪⁵。如不及时干预,可能导致部分弱势学生群体的症状加重,影响高校教学质量甚至出现自伤,自杀及其他危害自身和教学安全的行为。

突发公共卫生事件所致焦虑抑郁问题的“滞后性”

相对突发公共事件本身,它对个人带来的焦虑、抑郁等精神心理问题更加隐匿和持久。研究表明,在168例大学生抑郁患者样本中,病程大于6个月的占57%⁶。Sarah Wilding也在其研究中发现,从突发公共卫

生事件中感染并幸存下来的人群,心理健康结果较差,且这种影响或持续长达13个月⁷。限于精神心理疾病的特殊性及其有效治疗手段和药物缺乏,即使接受治疗,一些患者仍无法得到积极的结果。因此,校方及社会有关部门应对大学生提供更加精确和持久的社会支持。

现有干预手段的潜在问题及思考

相关研究表明,早期有效的干预能够降低生活中的再发率:Prof George C Patton在对澳大利亚在校的1943名青少年的常见精神障碍的评估中发现,缩短发作持续时间的干预,可以显著降低以后生活中的再发率⁸。但是,目前一些干预方式仍存在不足,导致出现精神心理症状的学生无法及时得到及时有效的干预。

1. 较低的参与率和满意度

有研究显示,在突发公共卫生事件后有异常心理健康症状的年轻人中,仅39%的参与者接受了心理干预,且36%的人表示其心理健康治疗或咨询未得到满足⁹。还有研究表明¹⁰,年轻人中(18-25岁)认为提供咨询服务者合格的仅占32.3%。年长者(26-54岁)仅15.2%认为咨询师可能不会保守秘密,而年轻人中则达到了30.4%;这可能提示一些干预方法存在缺陷。例如,心理咨询室提供的咨询干预服务缺乏主动性,一些心理本就存在问题的学生很难主动求助,而学生隐私信息流出可能受到来自周围同学的压力影响。因此,可能存在学生掩盖真实心理健康状况的现象。

2. 干预双方的差异(年龄,性别等)

研究显示¹⁰,当年轻人选择提供咨询服务的对象时,有49.3%的人更倾向于选择同龄人为自己提供服务,这可能与同龄人间较少存在认知差距有关,因此他们可能在解决问题的方式上更容易发生共鸣;此外,不同性别的来访者在思维模式和行为方式上也存在差异,如男性更注重逻辑思考和独立性,更有竞争意识等,女性则更加含蓄,感性,注重隐私。因此,在高校的咨询服务中,应考虑来访者的年龄和性别特征,采取相应的方式,以达到预期效果。

3. 应急处理机制不健全

对早期接受心理干预的学生缺乏随访,可能是高校心理干预的潜在问题之一。一次咨询服务若未获得突破性进展,学生可能会感到失望或

沮丧,从而降低后续寻求帮助意愿,但这通常难以避免。因此,高校咨询服务提供者应该注重对来访者提供完整的咨询服务,并在可能的情况下提供随访,以确保其获得最好的疗效;新冠肺炎疫情期间,封闭式的高校管理可能对校内人员流动造成限制,进而导致许多学生未能接受必要的心理干预,这种心理支持系统的阻滞可能会加重高校学生的心理问题¹¹。

针对高校心理干预方式的研究已经成为国内外学术领域中的一个热点问题。近年来,许多学者通过开展相关研究来探索更为有效的心理干预方式。同时,在突发公共卫生事件期间,许多高校也采取了更加切实可行的措施,以提高心理干预的效果。

赵嘉路等提到,在当前社会大背景下针对大学生的心理问题,应该建立完善的3+4高校心理援助服务体系,在组织保障,技术保障和质量保障的基础上,依托网络平台和心理问题相关量表,对大学生进行预防科普和监控追踪。通过心理干预热线,邮箱问答等手段对学生进行指导支持和咨询干预¹¹;对一些可能存在创伤后应激障碍的学生而言,侯婷婷等研究的以学校为基础的心理弹性增强方案(ERASE-stress),包括了解自己身体和感受、应对恐惧愤怒和痛苦、控制情绪、增强自尊等内容,可通过学校定期提供心理辅导的形式增加青少年的心理弹性,减少创伤后应激障碍的症状,增加患者的适应性行为¹²,从而改善高校PTSD患者的生活质量。相较于传统模式而言,更具有针对性和主动性;李殿江等学者的研究从高校学生类型上的不同提出了高校改进心理干预方式的建议,学生干部,少数民族学生以及农村来源学生,非医学背景的学生,应对突发公共卫生事件时的承受能力普遍偏弱,而医学生,城镇来源学生,性别为男性等类型的学生,对突发公共卫生事件的心理承受能力较强¹³。因此,高校应在早期提供心理干预服务时,更加科学高效地利用有限的资源,适度向承受能力较弱的学生倾斜资源,更精准地对弱势群体进行干预。

有学者建议,应该从源头减少焦虑、抑郁等问题的出现。如刘经纬在大学生心理波动的引导策略中指出,高校应该加强对突发公共卫生事件的科普力度,提高学生识破谣言的能力,并提供线上心理辅导与人文关怀,同时加强主流意识形态和社会主义核心价值观教育。这样可以帮助学生增强应对外界环境突变的思想抵抗力,减少高校学生心理问题的发生¹⁴。

还有研究显示高校学生由突发公共卫生事件引发的焦虑、抑郁等情绪来源于惯常生活节奏的突变。对此,上海一些高校通过保障科研活动不中断,组织学生对突发公共卫生事件进行相关专业分析等措施,减轻了其对学生正常学习生活的影响,保障了学生在突发公共卫生事件中的正常学习生活,进而维护了学生的心理健康状态¹⁵。

在高校普遍开展的心理咨询服务方面,可以通过增加不同年龄层次医生队伍配备,应用朋辈心理服务,借助高校新媒体平台进行学生间的心理互助和自助等措施¹⁶,减轻年龄和性别等因素对心理干预的影响。同时,主动排查弱势群体学生,开发手机软件咨询服务等方式,可以增强干预的主动性和隐私性。通过以上手段,可能使心理干预更高效及时,获得较高的参与率和满意度。

讨论与展望

综上所述,突发公共卫生事件可能对高校学生造成身体和心理上的双重损害。如何在突发公共卫生事件过后,及时有效地对存在焦虑抑郁等症状的学生进行干预成了高校亟待解决的问题。高校作为我国人才培养的主要平台,保障学生的身心健康,才能为我国培养出更多优秀人才。校方和社会有关部门应持续关注突发公共卫生事件后持续关注学生的精

神心理状态,不断改进方法,保障学生们身体和心理的健康发展。

参考文献:

- [1]Xie Y, Xu E, Al-Aly Z. Risks of mental health outcomes in people with covid-19: cohort study[J]. *bmj*, 2022, 376.
 - [2]突发公共卫生事件应急条例_行政法规库_中国政府网(www.gov.cn) http://www.gov.cn/zhengce/2020-12/26/content_5574586.htm
 - [3]Fruehwirth J C, Biswas S, Perreira K M. The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data[J]. *PloS one*, 2021, 16(3): e0247999.
 - [4]Li Y, Zhao J, Ma Z, et al. Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: a 2-wave longitudinal survey[J]. *Journal of affective disorders*, 2021, 281: 597-604.
 - [5]王轲,王琪,刘碧波,贾娇,任徽,陈明伟.新型冠状病毒肺炎疫情对某高校不同专业大学生心理的影响[J].*西安交通大学学报(医学版)*, 2021, 42(01): 146-151.
 - [6]姜翠梅,王菲菲,张传立.大学生抑郁患者的执行功能及其影响因素分析[J].*菏泽医学专科学校学报*, 2022, 34(03): 94-97.
 - [7]Wilding S, O' Connor D B, Ferguson E, et al. Probable COVID-19 infection is associated with subsequent poorer mental health and greater loneliness in the UK COVID-19 Mental Health and Wellbeing study[J]. *Scientific Reports*, 2022, 12(1): 20795.
 - [8]Patton G C, Coffey C, Romaniuk H, et al. The prognosis of common mental disorders in adolescents: a 14-year prospective cohort study[J]. *The Lancet*, 2014, 383(9926): 1404-1411.
 - [9]Adams S H, Schaub J P, Nagata J M, et al. Young adult Anxiety or Depressive Symptoms and mental health service Utilization during the COVID-19 pandemic[J]. *Journal of Adolescent Health*, 2022, 70(6): 985-988.
 - [10]李冀君,张宁,袁勇贵.不同性别年龄的来访者对心理咨询的态度比较[J].*健康心理学杂志*, 2002(01): 73-75.DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2002.01.044.
 - [11]赵嘉路,周晨琛,熊明瑞.常态化疫情防控背景下高校心理援助服务体系的构建[J].*高教学刊*, 2021(04): 85-88.DOI: 10.19980/j.cn23-1593/g4.2021.04.021.
 - [12]侯婷婷,涂梦璐.以学校为基础的创伤后应激障碍干预研究综述[J].*现代特殊教育*, 2015(22): 43-49.
 - [13]李殿江,王琴,耐力文,张思懋,荣超,樊宏.新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康及应对方式调查研究[J].*现代预防医学*, 2021, 48(08): 1430-1434.
 - [14]刘经纬,郝佳婧.重大疫情中大学生的心理波动与引导策略[J].*思想教育研究*, 2020(03): 66-70.
 - [15]上海高校,抗疫答卷这样做_光明网(gmw.cn) https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2022-04/17/nw.D110000gmrb_20220417_1-03.htm
 - [16]向晓蜜.朋辈心理服务机制在高校抗击新冠疫情中的运用[J].*重庆电力高等专科学校学报*, 2020, 25(02): 25-28.
- 通讯作者简介:王轲,西安医学院,讲师,主要研究方向:冲击肺损伤,大学生负性情绪干预。
- 本文参与课题编号:大学生开放实验科研基金(2021DXS47)陕西省教育厅突发公共卫生安全专项(20JG028)。