

高校大学生心理危机干预方法探究

——一例因失恋引发抑郁情绪的心理案例及启示

李兰

上海师范大学建筑工程学院

DOI:10.12238/er.v4i1.3530

[摘要] 文章通过对上海某高校一例大学生因失恋引发抑郁问题的心理案例研究,聚焦高校心理危机干预方法探究。结合大学生由于现实事件引发的心理危机特点,搭建从学生本人、寝室同学、班级同学、心理委员等班干部、学院心理辅导员以及学校心理健康中心的分级网络,构建学校家庭社会的协同工作机制。

[关键词] 心理危机干预; 失恋; 抑郁

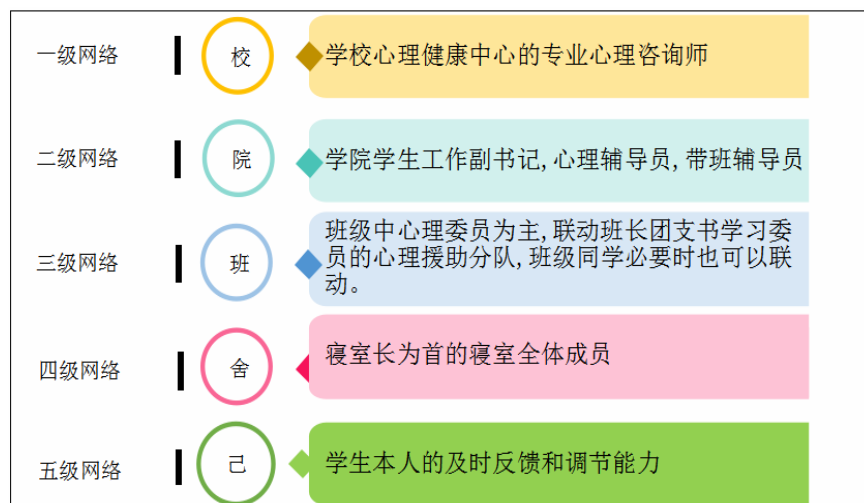
中图分类号: G811.116 **文献标识码:** A

2020年教育部延迟了春季的开学,伴随着长达一个学期的网课学习,学生在家居家隔离学习,无法正常到校参与学校学习和社交活动,可能会产生一系列的心理失调。伴随着九月份开学,返校后学生的心理问题需要引起广大辅导员和高校心理健康工作者的关注。高校大学生由于心理调节能力的匮乏致使其在面对困难时很容易产生心理危机,虽然生理上已经趋向成熟,但是心理状况还不足要求,现阶段身心发展的不平衡使大学生在校极易产生心理问题。本研究通过案例启发,探讨高校心理危机干预方法,搭建分级网络,构建学校家庭社会的协同工作机制,为高校对大学生心理健康教育提供参考。

1 心理危机的认识和识别

1.1 研究的缘起

每个人在其一生中经常会遇到应激或挫折,一旦这种应激或挫折不能自己解决或处理时,则会发生心理失衡,而这种失衡状态便成为危机。返校后,较多心理抗挫能力不足的学生都出现了一些心理不适。大学生正处于身心发展不平衡



图一 五级心理网络机制

的特殊时期,根据埃里克森人格发展的八阶段理论,此阶段面临的发展矛盾是建立亲密感克服孤独感,建立友情和爱情,发展爱的能力是他们成长的需要。但是大学生的情感丰富细腻同时,做事也会易冲动。当恋爱方面遇到挫折等难题时,如果没有得到及时的关注和有效指导,会产生挫败心理甚至过激自伤自杀行为。因此,重视大学生恋爱问题,正确引导大学生树立正确的恋爱观,是大学思想政治工作的

的重点。构建大学生恋爱心理危机干预的预防机制,联动同学、班干部、辅导员以及心理健康中心的分级网络,能够第一时间识别和及时干预。同时构建家长学校社会的协同机制,一体化、系统化将伤害降低到最低。

1.2 案例呈现

某高校一位男大学生,小A(化名),21岁,大三学生,个人主诉疫情返校第二天女友提出分手,之后一直无法接受,情绪低落,有过激举动,睡眠质量较

差,控制不住自己去想分手的事,偶尔有流泪情况。性格原本外向,固执,不抽烟,偶尔喝酒。

2 心理危机的表现

辅导员最初发现这个案例是小A的女友主动求助,她反映联系不上小A,比较担心他的安危。原因是昨天对他提出分手,之后小A就做出了撞树、想投湖等行为,幸好被路过同学拉住。

之后的交谈中,小A透露最近的状况还是不理想,晚上睡不着会跑去宿舍顶楼想跳下去,存在明显自杀意图,同时他还在网上搜索有关自杀的方法以及比较哪种方法不痛苦。辅导员启动了紧急危机干预,把小A作为疑难个案转介给了学校专职心理咨询师。第一次危机爆发时,小A在社交网站发布自杀文字,宣布离世同时手机失联,无故消失。第二次心理危机,小A被同学看到在湖边痛哭,之后一溜烟跑走,给前女友发自杀短信,再次半夜手机失联不见踪迹。

3 心理危机的应对——建立心理危机下的分级网络

高校学生的危机干预五级网络机制包括学校、学院、班级学生干部以及宿舍成员。学校的心理健康中心专业咨询师是一级网络,专业咨询师具有丰富的案例累积经验和训练有素的解决方法,负责危机事件的预警和把控。学院层面的分管学生工作的副书记联结辅导员和学校学生工作部分的沟通,另外必要时代表学院行使管理职责。学院的心理辅导员依托心理中心的培训指导也是有专业背景的心理工作者,带班辅导员是学生的直接辅导员,比较了解学生的情况,能够第一时间对接学生和家。二级网络是纽带,联结着学校和学生,同时也是三级网络的支撑。第三级网络中班级心理援助小分队由经过岗前培训有资格证书的心理委员为首,联动核心班干部成员的构成,可以第一时间将心理危机学生的情况及时回报辅导员。第四级网络的成员是寝室成员,

寝室长经过专门的心理危机干预与识别培训,在寝室长的调动下寝室全体成员团结一致,共同灵活应对。最后一级是学生求助愿望、及时反映异常情绪动态以及自我情绪的调节和改变的动机。这是心理危机干预下的个人层面,也是最重要的环节。高校心理五级网络的构建,基于前期需要投入的心理教育、岗前培训和实践累积,当警报响起时可以全方位、高质量、多层面心理危机干预实施启动,有助于降低心理危机的损害,促进大学生转危为机。

3.1快速发现

小A在社交网络平台发布离世宣言后,网络在线同学看到后第一时间报告学校保卫处、110报警求助,同时寝室同学汇报心理辅导员,班级中组建心理危机小分队,成员由寝室同学(3人)、班长、团支部、心理委员(2人)七位同学组成。小分队又迅速通知班级同学迅速寻找目标人物。

3.2及时汇报

辅导员知道后第一时间汇报学院分管学生工作的副书记,由副书记再上报给学生工作部的老师。同时,辅导员向学校心理健康教育中心咨询师求助、并且第一时间通知家长孩子的心理危机情况,并且让家长买最快的飞机票尽快赶来学校,共同商议接下来的处理方案。

3.3果断干预

学院辅导员第一时间赶到了现场,对小A的情绪进行了安抚,小A身着单衣掩面哭泣,声嘶力竭的说自己很痛苦。辅导员保持冷静和耐心倾听,让他倾诉自己的感受,认可他表露出的情感,不试图说服他改变感受。危机处于突发期,要平稳度过突发期的峰值,使小A能够逐渐平复情绪接受现实。

3.4安全监护

出于对小A安全问题的考虑,担心他再次出现自杀行为。为了避免当事人独处,辅导员安排同学去除可能导致其轻生或危害其安全的危险物品,不让小

A处于阳台,楼顶边缘,远离喧闹场所等易发生危险情况的场所。成立临时监护小组对危机当事人进行监护和陪伴。辅导员和小分队决定陪伴在小A身旁,辅导员在学院领导的许可和心理中心老师的建议下,提前预定了两个迎宾楼的房间,和寝室同学安全监护一整晚。直到第二天家长来校,把学生安全交给监护人手。

3.5安全承诺

第二天学生情绪平稳之后,让学生签署在校安全承诺书,以此约束他的自杀行为。根据相关研究,曾经有自杀想法和计划的人在后续还会有较大可能的自杀冲动。

3.6立即就医

当发现小A的情况超出心理咨询的范围后,及时的就医有助于他心理问题的缓解和治疗。

4 心理危机干预的协同工作机制

4.1家庭助力

小A的家庭结构完整,社会支持系统较好。小A父母在得知孩子心理危机事件后,果断快速地乘坐最早的飞机赶到学校见到了孩子。并且在学院与副书记、心理辅导员以及学校心理健康中心老师共同商量干预方案。由于小A出现的心理问题的自我伤害性和应激性超出了学校心理咨询的范围,心理老师建议家长带学生前往上海市精神卫生中心就诊。家长的行动力和执行力促进了小A较好的就医。

4.1.1同学合力

社会主义核心价值观中的友善在这次的大学生危机事件中得到了很好的彰显。学院同学、班级同学都选择第一时间出发救人,班级中成立紧急救援小分队,大家分工合作,留守宿舍等候、外出寻找、负责报警、联系保卫处等等。

4.1.2院校联动

前期学院的心理辅导员对小A的支持、心理问题的评估以及转介,后期学院

和心理中心的联动,心理辅导员接受学校心理健康中心危机管理员的督导、协助评估和危机安全承诺书的签署。

4.1.3 学校各部门联动

危机事件爆发后,学校心理健康中心老师、保卫处人员、校医院的医生等立刻赶往事发现场,同时,学院副书记向学生工作部门领导汇报情形,学生心理健康教育及危机干预工作领导小组与学生工作部门共同商讨应急方案,学生心理健康中心的危机管理员指导学院心理辅导员如何与学生沟通,关注其自杀计划,与他探讨自杀。保卫处收到学生报警电话后立即出动巡逻车安全监护,在学生无生命危险的情况下,又驱车携带学生和老师去学校迎宾楼安全房间安置,直到学生平稳安全入住房间才离开。校医院的医生紧急布置防止意外发生积极营救。

4.1.4 家校联动

家庭的支持、理解、及时带孩子就医也是关键的一环,本次案例中家长非

常配合第一时间购买飞机票推掉所有工作来校,与学院老师、学校心理健康中心老师进行三方会谈,制定应对方案。采纳咨询师的建议,带孩子前往市区的精神卫生中心就诊,接纳孩子遇到了心理问题,积极看待心理治疗和咨询。每一步进展都及时汇报学院的辅导员,很积极配合地完成就医各项事项。在第三次危机事件发生后,再次来学校,与学院老师共同商量下,同意为孩子办理休学手续。

4.2 社会支持

社会主义核心价值观中的友善在这的大学生危机事件中得到了很好的彰显。初高中同学选择远程报警,救援过程中消防员、警察都在恪尽职守挽救生命。

5 危机中的成长与反思

心理危机中暗藏的“机遇”是自我发展的契机,危机中的“信号”提示我们以往应对模式失效,需要更新人际关系的相处模式。危机中的“修复”,童年期

的创伤、未完成或者应激障碍等需要修复。分析与总结此案例,聚焦疫情返校后的高校心理危机干预方法探究。通过构建学校家庭社会的协同工作机制为类似案例提供借鉴,希望能为后续的心理健康教育工作者提高思路 and 参考。

[参考文献]

[1]胡俊峰,侯培森当代健康教育与健康促进[M]北京:人民卫生出版社,2005.

[2]许又新.心理治疗基础[M].北京:中国新工业出版社,2018.

[3]陈福国,学校心理咨询专业理论与技术[M].上海:华东师范大学出版社,2018.

[4]于翔,王文娜.四级心理网络在高校心理危机干预中的应用[J].陕西广播电视大学学报,2019,021(004):27-29.

作者简介:

李兰(1990—),女,汉族,安徽枞阳人,硕士,助教,研究方向:发展与教育心理学。