

高校大学生心理危机干预探析

黄绍旭¹, 李成志^{1*}, 韦 微²

¹广西民族大学, 广西 南宁

²广西水利电力职业技术学院, 广西 南宁

收稿日期: 2022年11月25日; 录用日期: 2023年1月12日; 发布日期: 2023年1月19日

摘 要

我国大学生整体的心理健康状况是积极良好的,但是在大学生这个庞大的群体中,一小部分学生因为各种原因产生了心理困扰,个别心理困扰的学生导致了心理危机。通过剖析大学生心理危机产生原因入手,深入探究发现危机、评估危机、实施心理危机干预的过程,总结并思考具有可操作性的有效经验做法。

关键词

心理危机, 危机干预, 经验做法

Analysis on Psychological Crisis Intervention of College Students

Shaoxu Huang¹, Chengzhi Li^{1*}, Wei Wei²

¹Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

²Guangxi Vocational College Water Resources and Electric Power, Nanning Guangxi

Received: Nov. 25th, 2022; accepted: Jan. 12th, 2023; published: Jan. 19th, 2023

Abstract

The overall mental health status of Chinese college students is positive and good, but in this large group of college students, a small number of students have psychological distress for various reasons, and individual psychological distress of students leads to psychological crisis. By analyzing the causes of college students' psychological crisis, we will deeply explore the process of finding crisis, evaluating crisis, and implementing psychological crisis intervention, and summarize and consider effective experiences and practices of operability.

*通讯作者。

Keywords

Mental Crisis, Crisis Intervention, Empirical Approach

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 心理危机与危机干预

心理危机是个体运用自己寻常的方式,不能应对所遭遇的内外困扰时的反应。它一般发生在个体遭遇无法避免的、强度较大的应激性事件,动用所具备的应付手段失败时,存在明显的急性情绪、认知及行为上的功能性事件,个体处于一种心理失衡的危机状态[1]。危机干预是为处在心理危机状态的个人或集体提供适当的心理帮助,使他们能够脱离困难,恢复心理平衡,重新适应生活[2]。

2. 心理危机产生的原因

2.1. 家庭关系疏离, 认知疾病不到位

根据研究发现,部分学生潜在的心理危机由来已久,甚至是从中学时期就开始显现,但是很多家长并未重视,相应心理困扰被积压至今。同时多数此类学生的原生家庭环境缺少温馨与温情,有些是早年父母离异、监护人长期在外工作、单亲家庭;有些是生活在重组家庭中,与家人少有沟通,所以跟家人之间的关系疏离甚至是有一些对立排斥。值得关注的是,不少同学在中学时期的异常行为及异常心理已经被中学教师发现,并已经被要求就医诊疗,但是由于家人对心理疾病的特征与表现形式认识不充分,并未引起重视,认为孩子的行为表现只是简单的心情不好。更严重的是,多数学生已经在权威医院的就诊中被确诊为心理疾病,而且学生已经达到需要住院治疗的程度,家长仍然对此事持怀疑甚至是否认的态度,并不认为心理问题会引发疾病,而且家长对心理疾病存在较为强烈的病耻感,不愿意承认自己的孩子患有心理疾病。另外,多数家长到达学校参与学生心理危机干预工作后,在学校老师的解释与开导下,家长才慢慢认识到心理问题可能会引发严重的后果,才逐步愿意接受学校老师及医生的处理方案。

2.2. 遭遇应激事件, 导致心理失衡

经心理危机学生事后反馈,很多心理危机学生在发生危险性想法及行为前,例如产生自杀想法、自杀计划、自残行为、危害公共行为之前,身边会存在一些应激事件的刺激,例如恋人之间情感破裂,导致双方分手;与父母发生激烈争吵,感觉父母在否定和抛弃自己;存在网贷、炒期货、赌博等超前消费行为,经济上产生危机等。在应激事件发生之后,部分存在心理困扰学生出现心理动态失衡,从而导致心理危机产生。加上部分学生本身已经长期处在抑郁焦虑状态之中,一些消极思维会不由自主的出现和重复性的闪现,所以危险性的自杀想法、自杀计划和自残行为就无法控制,心理危机情况很有可能导致严重的行为后果。

2.3. 罹患精神疾病学生拒绝治疗或擅自停药, 病情加重

经权威医院诊断为精神疾病的学生,一般都是需要持续性服用较长时间的精神类药物进行治疗才有可能恢复到正常身心状态。部分学生在确诊为精神疾病后,因担心药物副作用或者周围人的看法,拒绝医生的治疗方案;部分学生虽然开始会配合医生的治疗方案,但是在服药过程中出现了药物副作用,例

如恶心、呕吐、嗜睡等症状，有些学生未与医生复诊就擅自停药。学生拒绝治疗或擅自停药不仅不利于精神疾病的治疗，而且会让学生的病情加重，长时间的病情延误极有可能导致心理危机的产生。

3. 心理危机发生经过及危机风险评估

3.1. 关注异常行为，发现心理危机

在心理危机发生之前，存在潜在心理危机的学生一般会在日常行为中表现出一些异常，一是显现危机征兆，例如发出暗示性的言语，向身边的人表达无助、无意义感，讨论死亡，或在电话、微信、QQ中流露出来；二是出现反差性行为，例如无故沉默寡语、无故缺席集体活动或教学活动、突然喜欢独处或回避亲密关系、突然把杂乱无章的事情整理得井井有条、无故向人道谢或道别、徘徊于高楼等危险地点；三是出现情绪波动大，情绪喜怒无常、情绪两极分化等。心理危机往往并非突然发生，一般而言，危机发生前后都会出现激烈的心理冲突，以上的异常行为表现一般是可观察到的线索。

3.2. 依据现实情况进行危机风险评估

在确定是否启动心理危机干预之前，要依据来访学生的实际情况来进行评估和判断，例如鉴于来访学生已经表达明确的自杀想法及自杀计划；思维不清晰，严重失眠及厌食，发现来访学生的公开身体部位存在明显的自残迹象，伤口划痕清晰可见等。根据来访学生的表述及行为实际，评估其具有严重的实施自杀等危险性行为时，要第一时间启动心理危机干预，保障学生的生命安全。

4. 心理危机干预实施过程

4.1. 打破保密原则，紧急干预，24小时陪护

来访学生在被评估具有严重的伤害自身或他人倾向之后，咨询师或学校其他相关人员根据学校心理危机干预的相关流程，告知来访学生心理咨询保密例外原则，需要联合所有资源来帮助存在心理危机的学生。首先，联系班主任一起协同开展帮助危机学生的工作，同时告知学生，班主任可能会联系监护人，共同开展心理危机干预工作，带领学生前往权威医院心理卫生科就诊。此番流程是希望通过“生家校医”四方联动，在学生个人的主动求助、监护人的到校/到院陪伴、医院的诊疗和学校的支持四方主力的协同互助下，能够给予心理危机学生最大的支持和帮助。同时在实施心理危机干预过程中，与监护人沟通并解释危机学生现状时，注意强调不能因为危机学生的自杀想法和行为等被斥责与不理解。处理危机干预的教师要让危机学生充分感受到平等对话、被尊重和协商[3]。在发现危机学生之后，学校需要安排教师对危机学生进行24小时陪护，如果危机学生是女性，陪护的教师最好是女老师。

4.2. 陪同就医，进一步判定是否存在心理障碍

因为学校的心理教师及心理咨询师没有疾病诊断权，在监护人到校、监护人授权或者危机学生存在严重危害自身及他人的情况下，学校与监护人共同送医诊疗或学校单独强制送医诊疗。经过相关诊疗，如果危机学生在医学上被诊断为心理障碍，医院心理医生建议住院治疗时，很多危机学生又会担心自己住院的话，同学和朋友会用异样的眼光看待自己，刚开始一般都会拒绝住院治疗。但是如果医生在病历记录中存在以下情况：防止自杀、防止意外走失、防止冲动、药物专人专管等表述时，说明危机学生存在较大意外风险的可能性。学校一定要充分运用危机学生的其他社会资源来说服和陪护他，争取配合医院的治疗方案。

4.3. 减轻家长病耻感，家校协同干预心理危机

在学生产生心理危机之后，学校老师要及时联系学生监护人，很多监护人从一开始是不愿意相信自

己的孩子患有心理疾病,也不愿意到校开展相应的心理危机干预工作,觉得孩子只是心情不好而发脾气,并不是想真的自杀等等,是学校教师把事情严重化了。在医院诊疗之后,学校教师要以危机学生在学校的表现以及医院医生的医嘱及病历详细与监护人进行解释与沟通,将配合医院治疗的及时性与必要性充分阐述,说服监护人同意到校/到院配合相应的心理危机干预工作,让监护人意识到孩子身心健康的重要性。

4.4. 住院治疗,复学返校前心理危机状况再评估

当危机学生配合医院的住院治疗,在办理出院手续前,学校教师要与监护人及学生进行密切联系,学生出院前申请复学返校学习,学校应根据心理危机学生处置的相关文件要求,请学生在出院当天提供医院的疾病诊断证明及出院病历,经学校综合评估通过之后方可办理返校手续。值得注意的是,当学生因心理疾病住院、休学、请假,学生申请复学返校时,要注意查看学生出院、复诊时的病历,医嘱中涉及“防自杀、防自伤、防冲动、防出走、药物专人专管”等表述时,学生出现意外的风险性还比较高,可以要求家长到校陪读或者要设置观察期,待学生再复诊时病历报告中显示危机风险降低了,学生方可复学返校或不要求家长陪读。

4.5. 追踪随访

危机学生经过治疗、休学、请假治疗等方式申请复学返校后,学校相关教师应每月定期与该生进行谈心谈话,并联合心理健康四级网络工作人员共同关心关注学生,努力帮助和引导该生解决现实层面和心理层面遇到的困难。同时家校联络需要更加紧密,对学生的后续发展真正做到家校协同共进。

5. 经验做法

5.1. 心理危机预防

5.1.1. 在重要时间节点做好针对性预防措施

存在心理困扰的学生在几个时间节点上容易产生心理及情绪上的波动,需要老师们重点关注和指导,例如开学季、考试周、毕业季、节前假后等关键时间节点,这些时间点是最高可能会引发人际关系问题、学业问题、就业问题和情绪困扰等心理问题的,在这些关键时间节点可以采取一对一心理辅导、主题心理班会、心理团体辅导、朋辈心理辅导等心理帮扶方式[4],让同学们有一个情绪宣泄的窗口与知悉解决相关问题的途径,降低引发心理危机的风险系数,避免复杂性心理问题的产生。

5.1.2. 建立并完善“生家校医”四方联动机制

以人为本、以学生为中心是育人的基本情怀;维护学生的身心健康,特别是生命是育人的基本前提;依法履行教育管理工作,确保学生拥有温暖的学习环境是育人的基本保障。学生无论何时何地都希望自己快乐成长,家长无论何时何地都希望孩子成长成才,学校无论何时何地都希望为国家和民族培育新时代的中流砥柱,医院无论何时何地都在履行救死扶伤的神圣使命。“生、家、校、医”协同干预心理危机体现了心理育人的情怀、维护了心理育人的前提、保障了心理育人的环境,把学校开展心理危机干预工作的四大人员全部有机、高效进行联动,可操作性较强,也是避免因心理危机而导致严重行为事故的关键。努力做到当学生遇到心理困惑时学会主动求助、家长知悉孩子心理危机时主动配合、学校积极宣传心理健康知识和优化心理危机干预措施、医院设置绿色诊疗通道和科普心理治疗知识,进一步优化和完善“生家校医”四方联动机制,激发心理危机学生的社会支持系统,保障学生的身心健康[5]。

5.2. 心理危机干预

5.2.1. 建立信任的咨访关系，持续性开展中长程的个别心理咨询

在产生心理危机的学生中，部分同学先前就已经确诊了心理障碍，其中不少人已经住院治疗，病情稳定达到出院条件。但是在消极情绪方面的管控和不合理信念方面的认知调节依旧需要进行持续性的心理疏导。特别是对于长期性服药治疗的同学，更加需要旁边信任的师生来提醒他们遵从医嘱按时按量服药治疗。据统计，很多心理危机学生在心理危机发生之后，多数会主动预约心理咨询，在咨询过程中信任的咨访关系会慢慢建立，学校心理健康教育与咨询中心有条件有能力为这些学生持续性开展中长程的个别心理咨询服务，动态关注和调节他们的心理状态。

5.2.2. 肯定积极行为，激发积极心理品质

整个心理危机产生与干预的前后脉络，主要路径多数为：发生应激事件 - 自我调节失效，产生心理危机 - 主动寻求心理援助/他人发现 - 学校介入 - 医院诊疗，拒绝住院治疗 - 家庭介入 - 接受住院治疗 - 出院前主动联系学校教师，申请复学返校 - 主动预约心理咨询。在心理危机产生与干预过程中，部分学生具有主动的自我调节、主动的寻求心理援助、思考后接受住院治疗与出院后主动预约心理咨询等积极行为，从一开始具有严重的自杀风险慢慢降为常规的药物与中长期心理疏导，这些积极行为是值得心理咨询师在咨询过程中主动给来访学生积极肯定的回应，由此激发他们更多的内在积极心理品质，例如勇气、超越等。

基金项目

2021 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目：广西民族地区贫困大学生积极心理品质与学校支持的关系(2021KY0138)。

参考文献

- [1] 李祚, 张开荆. 心理危机干预[M]. 大连: 大连理工大学出版社, 2012: 1-2.
- [2] 樊富珉. 团体辅导与危机心理干预[M]. 北京: 机械工业出版社, 2021: 12-13.
- [3] 冯涛. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况调查与分析——以清远职业技术学院为例[J]. 清远职业技术学院学报, 2020, 13(4): 58-65.
- [4] 雷榕, 郭平. 大学生心理危机干预策略刍议[J]. 西部学刊, 2022(19): 142-145.
- [5] 赵思博, 杨璐忻. 大学生心理危机状态及防控研究[J]. 北京教育(高教), 2022(4): 59-61.