

青少年心理危机干预的方法及其应对策略

胡朝帆, 吴素芬

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2023年11月3日; 录用日期: 2023年12月14日; 发布日期: 2023年12月22日

摘要

青少年时期, 个体的生理与心理状态出现迅速改变, 同时心理发展水平有限, 在认知发展、情绪调控、社会经验等方面还不成熟, 以及身心发展不平衡的矛盾、沉重的升学压力、自我追寻中的困惑等一系列问题的无法实现而产生挫败感, 就有可能面临各种心理危机。针对目前我国有关的青少年心理危机干预的众多研究及其相关文献资料, 主要分析了有关青少年心理危机的影响因素及其相关的研究内容, 并在此基础上讨论了心理危机干预的原则、要点, 以及心理危机干预方法和策略。

关键词

青少年, 心理危机干预, 方法, 应对策略

Methods and Coping Strategies of Adolescent Psychological Crisis Intervention

Zhaofan Hu, Sufen Wu

Normal College of Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Nov. 3rd, 2023; accepted: Dec. 14th, 2023; published: Dec. 22nd, 2023

Abstract

During adolescence, the individual's physical and psychological state changes rapidly, while the level of psychological development is limited, the cognitive development, emotional regulation, social experience and other aspects are not mature, as well as the imbalance of physical and mental development of contradiction, heavy university pressure, self-pursuit confusion and a series of problems can not be realized and produce frustration, it is possible to face various psychological crises. In view of the numerous researches and related literature on adolescent psychological cri-

sis intervention in China, this paper mainly analyzes the influencing factors and related research contents of adolescent psychological crisis, and discusses the principles, key points, intervention methods and strategies of psychological crisis intervention on this basis.

Keywords

Teenagers, Psychological Crisis Intervention, Method, Coping Strategy

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. 引言

现如今,随着社会的发展进步,青少年经常会遇到一些困难或学习上的瓶颈,内心产生激烈冲突,从而出现心理危机或选择自杀行为。那如何预防这些不良的心理现象的发生,本研究在探索和分析中可以提供一些方法和应对策略。青少年时期是指个体的生理与心理状态出现迅速改变、发展的特定时期,是由稚嫩迈向成长、由家庭迈入社会的关键时期。心理学家霍尔就将这一时期称为“心理断乳期”,在这个过程中,他们的心理发展水平有限,在认知发展、情绪调控、社会经验等方面还不成熟,以及身心发展不平衡的矛盾、沉重的升学压力、自我追寻中的困惑等一系列问题的无法实现而产生挫败感,就有可能面临各种心理危机[1]。针对青少年心理危机干预这一问题,国内外相关研究者也提出了相应的干预和预防措施,但均不太全面,本文将从全面且系统的角度阐述心理危机的发生机制及其应对策略,一方面为学校心理健康教育教师及其家长提供一些预防和针对性的心理危机干预方法,另一方面,为后期研究青少年心理危机干预的深入研究提供现实依据。

2. 青少年心理危机

2.1. 青少年心理危机的含义

Mitchell [2]主张,危机在情绪层面具有极其重要的影响,这种影响可以被视为人生走向正面或负面的关键时刻,而心理危机则是一种情绪紊乱的表现。胡泽卿、邢学毅[3]认为,心理危机是由于突然发生的重大生活事件导致的短暂的心理失衡。一个正常人在日常生活中,思维、意志、情感和生理需求都会保持一定的平衡。然而,当不适当的压力出现时,这种平衡可能会被打破,进而导致情绪和思维失去控制,甚至导致一种极端的情绪混乱,这时候人就处在危机阶段。

通常来说,引发个体的心理困境的事件被称为危机事件。这种事件具有两个层面[4]:第一种是突发的公众紧急情况,这些情况往往超出了人们的预想,例如流行病、地震、洪水、空难、恐怖攻击和战争等等;第二种则是个体内部的矛盾冲突,比如失恋、失去工作、亲人的离世或考试落榜等等。

我们可以在特定阶段——即青春期,对他们的心理困境做出如下界定:他们可能会因为各种因素而陷入这种境地,例如身体发展与认知发展的矛盾、自我意识和人际交往的不确定性、应对压力的能力有限等等。这些情况会导致他们在面对突发状况时,原本就有的应激机制难以抵挡住负面情绪以及危机事件的影响,进而导致内心失衡,产生痛苦的心理体验。

青少年的心理困境主要由三个部分构成:其一是发展性心理危机,这是由于生活中突发的重大变化导致的反常情绪,如果青少年缺少相关经历经验和社

性心理危机, 它发生在人们遇到难以预料且不可控的事件的时候; 最后一种则是存在性心理危机, 这是一种因对生命意义、价值观、义务及自主权等方面的问题产生疑虑并引发内心矛盾和不安的情况。此外, 还有一种危机是在重大创伤之后出现的, 相对较长的一段时期内反复出现的身心痛苦和折磨、心理功能系统紊乱, 称为创伤后应激障碍。

2.2. 青少年心理危机的原因

心理危机在青少年中并非孤立存在, 而是与他们的社会生活和经验背景息息相关。此外, 它还带有明显的时代特征。诸如社会发展转型、家庭突然变动以及个人成长进步等各种问题都可能引发严重的心理困扰。

所有的精神困境都源于负面的心理反应, 这是由于应激事件、个人的认知与态度、处理方法及个性特征等因素共同作用的结果。当外部环境发生变革时, 个人需要做出相应调整以适应新的状况, 这种影响心理健康的环境变化被称为“危机源”[5]。同时, 根据心理危机的环境压力理论, 日常生活中的重大事件也可能成为潜在的精神困扰来源。

有关学者如万俊[6], 就从心理基础和外部诱因这两个视角出发对青少年出现心理危机的因素进行了探索, 研究发现导致青少年面临严重心理危机的原因大致有: 青春期内心产生的矛盾冲突引起的耐受力降低; 过于沉重的学业压力导致的心理机能的改变; 负性生活事件所造成的精神刺激。

根据对相关文献的研究及解析, 可以发现引发青春期心理危机的主要因素集中于如下几点: 突发事故、暴力、网络成瘾、性侵害、社交障碍、情绪挫折、学业负担等七项要素。据王成果[7]所述, 造成青少年面对心理危机的最关键的几种情况包括: 第一, 负面的生活经历影响, 例如考试失败、升学受阻、家庭变动等; 第二, 人际交往产生问题, 比如被排挤或遭受歧视、工作不顺心等情况; 第三, 学习与生活的环境发生变化, 比如适应力不足等问题。

程平等[8]指出, 造成青少年心理危机的原因复杂多样, 包括教育的不足, 家庭的负面影响和社会因素等等, 同时也与个体的性格特质密切相关。这些问题主要表现在: 缺乏适当的社会支持、应对机制不完善、个体认知偏差、个人性格存在缺陷、人际交往困难、患有精神病或其他心理障碍等。

2.3. 青少年心理危机的表现

根据林崇德研究[9]的观点, 理想中的心理健康状态应是敬业、乐群, 自我适应良好。相反, 当面临心理危机时, 通常会在这几个方面产生显著的心理不平衡。樊富珉[4]认为, 当个体在面临心理危机时会出现一系列不良的身心反应, 一般这种危机反应会持续 1~2 个月。而这些危机反应都会使个体的生理、心理、情绪, 以及认知和行为受到影响。

在生理学层次, 我们或许会感到心跳加快、血压上升、胃肠不适感、食欲减退、出汗过多、头痛、耳朵闷胀、疲劳、失眠、做噩梦、易受惊吓、呼吸困难或窒息、胸口剧痛或不舒适、肌肉紧绷等。

在情感层面, 个人面对压力时的情感波动与其对压力后果的预判及评估有着紧密联系。若未能妥善处理, 可能会引发一系列负面情绪, 例如忧虑、悲痛、愤懑、恐惧、猜忌、缺乏信心、失望、伤感、暴躁、消沉、无力、冷漠、拒绝承认事实、孤立、焦虑、担忧、烦恼、过度敏感或者警惕、难以松弛、惧怕死亡等等不良反应。

在认知方面, 一旦周围的环境发生了转变, 人们会对这些变化及其自身拥有的资源做出评估, 并随之产生应激反应, 与此同时, 他们也会对自己的应对方式做出判断。如果结果并不理想, 那么他们对自己形象及对环境的态度可能会转向消极, 这可能导致他们的信心与自尊心下降, 从而减少他们在面对挑战时采取行动的意愿。

在行为方面,表现出社交畏缩、保持沉默、情绪失控、常见行为模式的改变、食欲不振或者过度饮食、与人易产生冲突等,严重时可能会有自杀的倾向。

另外,相关学者也对危机的表现提出了类似的想法。根据蔡哲、赵冬梅的研究成果[10],大学生面临的心理危机评估的主要特征包括:他们的情绪状态往往伴随着高度的焦虑、紧迫、失去自我价值感的感受,同时还可能产生恐慌、愤怒、忧虑、愧疚等多种负面情绪;从认知角度来看,他们可能会陷入极度的悲伤之中而无法自控,导致对事物差异性的理解能力下降,决策力和解决问题的能力受到阻碍;此外,他们在行动上也会有所变化,如无法专注于学业或工作,避免与人交往或者寻找独处的方式来缓解孤独感,社交关系受损,甚至会采取伤害自己的行为;对于他人的援助,他们通常持抗拒态度,他们觉得求助就意味着软弱,并且其行为和思考模式也不同,出现了过去未曾经历过的异常行为;最后,身体上的症状,比如睡眠障碍、头痛、食欲减退等等。

同样地,一些学者通过他们的理论分析也得出了类似的结果。王成果[7]指出,青少年的心理危机通常会以下几种方式呈现:首先是自我否定与消极情绪,如深深的自卑感及极端的失望;其次是辍学并离开家庭;第三种情况可能涉及深度的忧郁、孤独感和焦虑,他们惧怕社交活动;第四类问题可能会出现对社会、他人以及一切的冷淡态度、对抗性的反应或是暴力行为;第五个方面则是对于无法接受的事物选择用自杀作为应对方法。综上所述,当面临心理危机时,青少年往往会出现挫败感、愤懑和恐惧等负面情绪。这些情感还可能引发身体上的不适,如果处理不当,最终会导致自杀意念的形成。

2.4. 青少年心理危机的特征

结合对青少年心理危机的相关研究,发现青少年心理危机在性别、年级、家庭以及城乡等方面存在着差异。

性别差异:男生在遭受暴力伤害、财物被盗、网络依赖等危机事件的发生频率明显高于女生,而女生则更易因亲人离世、家庭纷争、性侵犯等因素陷入心理困境。因此,建议学校心理教师和家长应根据男女危机类型的差异,分别进行针对性的预防和干预。

年级差异:经统计发现,初中生比高中生更容易陷入心理危机。初中阶段的学生人际交往能力还十分薄弱,一旦与同学、好友或父母发生纠纷,往往不能用恰当的方式去解决,而是表现出气愤、怨恨等负性情绪,甚至采用打架斗殴、离家出走、自杀等极端行为来解决争端。而青少年在高中时期,常因学业负担、朋友离去、情绪困扰以及网络依赖等问题而陷入心理危机。因此,学校教师在进行心理健康教育时,应针对初、高中学生危机类型差异,选择不同的着重点。在初中阶段,最主要的是培养初中生的人际交往能力;而到了高中阶段,应着重培养学生正确应对学习压力。运用对症下药的预防性干预尽可能将危机发生率降到最低。

家庭差异:父母的职业背景和教育程度对青少年的心理问题有着显著影响。以下几种情况需要特别留意:首先,父母分离或者其中一方去世。这些孩子通常会出现逃课、流浪、打架斗殴等行为,并且这些行为往往是重复发生的。其次,家庭贫困,艰难地供子女上学。这类家庭的子女通常较为内向且缺乏自信心,当面临触犯其自尊的事情或者学习成果受到影响时,他们的内心可能会失去平衡,从而更容易走向极端的选择。最后,家境较好,父母因工作繁忙而无法给予足够的关爱。这种环境下的孩子们尽管物质需求得到满足,但是精神层面却感到孤单,因此也成为心理危机的易发群体,常见的行为包括辍学、抢劫、暴力行为乃至杀人等。

城乡差异:就种类而言,小城镇、村庄及县级市的部分青少年常涉及暴力问题,这类地方的家长通常和孩子没有充分交流,主要侧重于物质上的关爱,忽略了他们的心理健康需求,这使得部分青少年不愿意跟父母坦诚相待,反而选择与他们的小伙伴们互动,从而引发了一些不良的行为倾向。相比之下,

在大都市的中学生面临更多的是学业负担过大的心理困扰, 由于父母的认知里更加重视教育的价值, 对孩子的期待也更高, 然而却未能采取适当的方式去指导他们, 只是简单地要求他们达到目标, 因此造成了家庭间的对话缺失, 最后酿成惨剧的发生。

3. 青少年心理危机干预

3.1. 青少年心理危机干预的含义

心理危机干预是指运用心理学、教育学、心理咨询学、心理健康教育学等方面的理论与技术, 对处于心理危机状态的个人或人群进行有目的、有计划、全方位的心理咨询与指导, 以恢复心理失衡, 并获得新的应对技能。青少年心理危机干预是我们对处于危机中的青少年进行的干预。

3.2. 青少年心理危机干预的原则

危机本身就具有双重性, 即危险和机遇。当其对青少年的生活或教育产生重大干扰时, 可能会引发自杀行为或是精神失衡, 这便是潜在的危险; 然而, 若能获得专业的心理咨询援助并从中解脱出来, 掌握新的处理方法或策略, 使得心态得以重新调整乃至危机前的状况, 那么这个风险就能转化为个人发展的机遇。

由于青少年的发展特点, 青少年的心理危机处理方式可能会有所不同, 这里主要阐述一些危机干预中要注意的几项原则, 这些原则也会有助于心理危机干预人员更加有效地处理心理危机求助。

第一, 快速干预: 大型危机事件可能导致情绪上的风险, 因此心理危机干预人员需要在第一时间赶到现场。

第二, 稳定化: 迅速恢复生活的规则和秩序以维持当事人的心理健康状态。推动稳定是事件后心理重构的首要步骤, 有助于尽快恢复当事人各种心理功能。

第三, 理解危机: 通过了解危机的产生过程, 提高对危机的掌控力。心理危机干预人员需要倾听受害者对事件发展的叙述, 激励他们表达各种情绪, 帮助他们领悟危机带来的影响。

第四, 注重问题解决: 心理危机干预者应该帮助当事人基于自身经验, 通过处理危机后出现的各种情况来重建信任, 重新找回掌控感, 从而恢复所有的心理和社会功能。

第五, 鼓励自力更生: 注重当事人的自力更生能力在危机发生后的心理重建中起到的作用, 心理危机干预人员要激发当事人的主动性, 鼓励他们调动自身能力, 积极寻找有效的方法解决危机发生后的各种问题^[11]。

必须强调的是, 当心理危机干预行动启动后, 我们有必要执行相应的步骤以保证其顺利推进, 防止再次造成伤害。对于各类不同的个体, 我们要实行分门别类的个性化救助策略, 根据他们当前面临的问题提供定制化的支持, 并且要始终坚持保密的原则来维护求助者的隐私。

3.3. 青少年心理危机干预的要点

1) 建立安全感。提供一个安全的环境、给予更多的关心和陪伴、温和的沟通和身体接触、规律的作息、增强应对危机的技巧、不要组织孩子表演“危机游戏”。

2) 识别和处理情绪。认识与接纳情绪、倾听与分享、包容而不回避。

3) 行为调整。对混乱行为设限, 可以利用行为矫正技术来协助处理, 要注意, 不要阻止孩子发泄情绪、允许部分退化行为, 了解到哭闹和黏人等行为是针对危机的, 危机过后, 孩子就会逐步回到正常的行为。

4) 引导正确归因。摆脱罪责, 让孩子了解危机特别是灾难的发生是无法避免的, 是天灾, 不是任何人的责任、注意父母的影响, 要注意父母及一些成年人对危机的看法及归因, 并及时调整, 以免影响孩子。

综上所述, 针对不同人群采用的危机干预要点也有不同之处, 面对青少年这种较为敏感和弱势的群体更应该注意干预时的细节和实施程度, 以防因工作不慎而造成二次创伤[11]。

3.4. 青少年心理危机干预的方法

在心理危机干预方法上, 专业人士通常会选择心理危机干预六步法作为干预策略, 我们也可以在处理青少年的心理危机时采用这个策略, 大体上可以分为六个阶段进行处理。

第一步: 确定问题。通过接触, 建立沟通关系, 并充分倾听当事人的叙述。尽量站在当事人的角度理解其对目前危机境况的认识。从青少年角度来说, 要尊重青少年渴望摆脱幼稚的心理需求, 用成年人的方式与青少年交谈。

第二步: 确保当事人安全。稳定当事人的情绪, 确保当事人不做伤害自己和他人的行为, 尽量降低当事人对自己以及他人的危险性。这是进行心理危机干预的首要目标, 也是心理危机干预工作开展的基本前提和保障。

第三步: 给予支持。心理危机干预人员提供与求助者沟通、交流, 让求助者感受到被关心和帮助, 用积极的方式接纳当事人, 给予充分的支持、肯定和包容。让当事人感受到被接纳、被关心, 从而使其内心减少孤独感和绝望感。

第四步: 提出应对方法。心理危机干预人员需要引导当事人了解到有许多可以选择的应对策略, 这些策略可以从以下三个角度来思考: 提供人际环境支持; 设定应对策略; 积极采用建设性的思维模式。

第五步: 制定计划。心理危机干预人员可以和当事人共同制订面对困境如何应对的计划, 大致可以从两个方面进行考虑: 一是确定有另外的个体、组织团体或有关机构能够为当事人提供及时有效的支持(如是否有家人或社区工作者可以提供持续的心理支持); 二是提供当事人目前能够采用的、积极的应付机制(例如使用放松技术、认知调整等)。

第六步: 获得承诺。专业人员需在终止干预之前, 从当事人处获得真实、直接且适宜的承诺。

综上所述, 在真实的心理危机干预过程中, 需要注意: 尽可能减少各类影响因素, 以确保双方能够在一个舒适的环境中畅谈与倾诉。此外, 应防止出现双重矛盾的信息交流, 并避免过度承诺, 也要注意不要使用一些专业化语言, 而是更多地采用简单明了的话语进行交流[11]。

3.5. 青少年心理危机干预的策略

现如今, 随着社会的进步和发展, 青少年常常遭遇各种挑战或学习上的难题, 导致内心产生强烈的矛盾, 从而引发心理危机或选择自杀。心理危机干预的基本原则是“生命高于一切”, 最终目标是帮助当事人重建生命的意义。心理危机干预的主要目的有二: 一是避免自伤或伤及他人; 二是恢复心理平衡与动力, 心理危机干预适用于人格稳定和面临暂时困境或挫折的人。贝尔金等提出了三种基本的危机干预模式, 即平衡模式、认知模式和心理转变模式。这三种模式为许多不同的危机干预策略和方法提供了基础[12]。

平衡模式(equilibrium model), 也称“失衡模式”。危机中的人通常处于一种心理的失衡状态, 在这种状态下, 原有的应付机制和解决问题的方法不能满足他们的心理需求。平衡模式的目的在于帮助人们重新达到危机前的平衡状态。认知模式(cognitive model): 危机植根于对事件和围绕时间的境遇的错误思维, 而不是事件本身或与事件和境遇有关的事实。该模式的基本原则是: 通过改变思维方式, 尤其是认知中的非理性和自我否定部分, 通过获得理性和强化思维中的理性和自强的成分, 人们能够获得对自己生活中危机的控制。心理社会转变模式(psychosocial transition model)认为人是遗传天赋和从特别的社会环境中学习的产物。人总是在不断地变化、发展和成长, 他们的社会环境和社会影响总是在不断地变化,

危机可能与内部和外部(心理的、社会的或环境的)困难有关。危机干预的目的在于结合适当的内部应对方式、社会支持和环境资源以帮助他们获得对自己生活的自主控制能力[13] [14]。

如何改善这些负面心理状态局面的出现, 本研究将在探讨和分析过程中提供一些解决策略[15]。

3.5.1. 心理健康教育

全面推进心理健康教育的普及工作, 指导青少年迅速转变思想、掌握知识、提升技能和优化心态等各个方面来满足新时期的需求, 协助他们在心理素养、完善个性特征上有所进步, 增强面对困难和应对变化的环境的抗压能力和应变力。此外, 这也有助于激发他们的潜在心理能量, 防止心理疾病的发生, 使他们能够克服消极情绪带来的自我隔绝状态, 积极乐观对待生活, 避免在竞争压力下失去自我认知, 从而增加抵御风险的可能性。

3.5.2. 早期发现, 早期预防

自杀和心理危机并非一蹴而就, 大约三分之二的人都有明显的预兆。及时发现并提供适当的援助, 是消除心理危机和避免自杀行为发生的关键步骤[16]。

3.5.3. 注意情绪变化, 合理宣泄情绪

情绪是心理健康的风向标, 是评估风险的重要因素。风险增加的临床特征是抑郁症状、自杀倾向或自伤行为, 与他们经历的心理应激事件有关。所以, 需要密切关注青少年的内心感受, 避免让他们长时间承受内心的苦楚和困惑, 而是鼓励他们在不会对别人造成伤害的前提下释放自己的负面情绪。比如放声悲歌、奋笔疾书、痛哭一场, 还可以找人分享自己的心情[16]。

3.5.4. 心理危机干预

及时对经历个人危机、陷入困局或遭受打击和可能面临风险的人们, 给予心理支持和精神援助, 以帮助他们重新找回内心的平静。同时, 我们也应该关注那些患有心理疾病的个体, 尤其是那些曾经出现过自杀倾向的青少年展开追踪的心理服务, 包括定期进行心理健康评估, 以便能够迅速地提供专业的协助, 实施心理治疗与危机干预。

对于存在某些心理问题的青少年, 无时无刻不蕴藏着一种危险, 他们产生心理危机和有自杀意向的概率更大, 一时想不开可能就会铤而走险。所以, 进行青少年心理危机的干预和自杀预防活动对于维护社会的和谐稳定, 促进青少年的身心健康发展, 具有极其重要的作用[8]。

3.5.5. 家庭教育服务

借鉴以往研究经验, 在家庭教育中对青少年的心理危机干预, 可以采取以下行之有效的做法[17]。

第一, 加强家庭沟通与情感表达。家庭是青少年最重要的社会环境之一, 良好的家庭沟通可以促进亲子关系的发展, 鼓励家庭成员分享彼此的喜怒哀乐, 增强家庭凝聚力。第二, 建立积极的教养方式。包括给予赞扬和鼓励、建立清晰的规则和界限, 并为孩子提供适当合理的引导和支持。避免过度的惩罚、批评和过于严苛的要求, 这些可能会增加青少年的心理压力, 引发抑郁情绪。第三, 建立支持网络, 提供必要的心理健康教育服务体系。家长可以与学校合作, 开展有效的心理健康教育课程, 向青少年传授应对压力和负面情绪的技能, 包括情绪管理、解决问题的方法、积极思维等内容, 帮助他们建立积极的心理健康观念, 掌握有效的应对策略。第四, 加强家庭教育知识学习, 重视家长本身的教育地位。良好的教育氛围可以把学校与家长的教育力量有效整合, 建构成一股总体教育力, 共同助力青少年健康快乐成长[17]。

此外, 还应关注早期预警信号, 加强专业支持和心理辅导, 建立完善的家庭教育服务体系。家长应密切关注青少年的行为变化和情绪波动。如果发现青少年出现消沉、自责、退缩、人际交往问题等, 应及时采取行动, 提供专业的心理咨询和干预。

总之, 父母的情感温暖、鼓励支持、关心爱护, 以及帮助孩子建立良好人际关系等教养方式均对促进青少年心理健康发展有重要的意义, 也是缓解青少年抑郁情绪、应对干预青少年心理危机、完善家庭教育服务体系的核心举措[17]。

3.6. 青少年创伤后应激障碍的干预方法

我们之前提到的应对心理危机的方法适用于症状较为温和的年轻人, 然而对于遭受了重大创伤事件的人来说, 一些人的创伤后应激症状非常显著, 其强度和持续期都相当之久, 以至于常规的心理咨询方法无法有效地治愈他们。依据广泛使用的美国精神疾病诊断与统计手册的标准[18], 我们将这类心理危机定义为创伤后应激障碍(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)。

以下主要介绍几种常见的 PTSD 心理危机干预方法[19]:

第一, 药物治疗。据研究显示, 现在用来治疗 PTSD 的药品种类很多, 一般包含苯二氮卓类(BZ)、抑郁症抗生素(选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂)、非典型抗精神病药以及抗惊厥药等。然而药物治疗会给病人带来很大的副作用, 因此, 心理危机干预人员还要尝试着使用非药物的治疗方法对 PTSD 患者进行治疗。

第二, 紧急意外事件压力经验分享(Critical Incident Stress Debriefing, 简称 CISM)。这是一种由 Mitchell 于 1983 年提出并在其基础上发展而来的应对突发危机事件对急救人员心理健康造成影响的方法。该方法基于“及时、就近和期望”的原则, 旨在保护那些因自然灾害或其他严重事件导致的紧急救护工作者身心健康的干预策略, 后经过数次修订与优化, 此方法已成功应用于干预遭受各类创伤的个体[20]。

第三, 引导想象。主要目标在于通过激发想象力来重新构建并完全体验创伤的过程, 最终实现心理上的治愈。这可以鼓励青少年回顾灾难事件并在心中模拟当时的情况, 让他们深入感受那段时期的心境与行动模式, 从而在初始受伤的我与现在的我之间形成紧密联系, 借助他们自身的力量去修复自己, 逐步恢复健康。

第四, 空椅子技术。干预者利用各式各样的椅子来象征来访者个人内部或与他人之间的不同矛盾, 并通过模拟对话使这些矛盾得以调和, 从而提升来访者的人格品质, 实现与外部环境的和谐共生。

4. 加强青少年心理危机干预的必要性

1) 青少年心理问题不容忽视

董筱波参与的研究指出, 中学生心理健康测评结果显示, 由于学习、人际关系等因素的影响, 共计八成以上的学生存在不同程度的习惯性心理焦虑。其中针对重度心理问题的学生, 通过与部分家长的交流, 发现其有注意力难以集中、反复无常等问题, 也说明了青少年心理危机干预的必要性[21]。

2) 青少年阶段个性特征的影响

美国心理学家埃里克森将人的一生分为八个人格发展阶段, 而青少年阶段正处于最重要的第五个时期, 他指出这个时期面临的是“自我统合”与“角色混乱”的危机。另外, 作为中高考的过渡时期, 学生面临升学、就业等多方面的压力, 以及寄宿制学校的生活环境造就了其以自我为中心、心理承受能力低的特点, 由此产生的心理问题, 如不进行科学合理的干预和疏导, 会对今后的学习生活百害而无一利。

3) 缺少对学生心理危机干预的重视

学校关注欠缺: 随着新课改的深入, 传统教学模式以及教育目标的改变, 学校对学生的心理健康教育逐渐重视起来, 虽有些学校的心理工作已经做出了一些成效, 但整体而言我国心理危机干预起步晚、发展缓慢, 造成目前心理危机干预工作严重滞后的局面[21]。

4) 网络和现实中的不健康因素

随着互联网的不断发展, 青少年接触到的内容比较冗杂, 可能会对青少年的价值观念以及心理健康

产生不良影响, 这些对中学校园的安全管理产生了很大的冲击, 也对青少年整体的发展造成错误引导。因此, 加强青少年心理危机干预, 既有迫切性, 又有必要性[22]。

5. 总结及展望

青少年心理危机面临的不只是危险和困境, 也存在着重塑人格、顿悟提升的机会。若他们的心理危机得到了适时的处理及有效应对的话, 那么他们在渡过难关的同时也将积累到克服问题的宝贵体验, 这使得其能够更好地抵御未来的困难, 进而发展得更加健康。然而现阶段国内的心理危机干预的主要关注点在于大学生或灾难性危机干预。针对青少年这个特殊的群体来开展心理危机干预的研究则相对较少, 在理论研究和实证研究两方面均缺乏相关研究的支撑。

基于前人的研究, 本文对青少年心理危机的成因、特性进行了深入探讨, 同时还系统地阐述了心理危机干预的原则和方法以及应对策略, 期望能够及时、适当地进行干预, 使其具有针对性和高效性。由于种种原因, 青少年心理危机干预的研究领域仍有许多问题有待进一步探索, 同时, 青少年心理危机干预的研究是一项任重而道远的任务, 需要付出更多的努力, 有待于学者们在未来的研究中进一步深化和完善。

参考文献

- [1] 边玉芳, 蒋贇. 青春期心理危机的类型、表现、特征及干预现状的剖析[C]//中国心理学会. 第十届全国心理学学术大会论文摘要集. 2005: 345-346.
- [2] (1982) Emergency Response to Crisis: A Crisis Intervention Guidebook for Emergency Service Personnel. *Topics in Emergency Medicine*, 4, 82.
- [3] 胡泽卿, 邢学毅. 危机干预[J]. 华西医学, 2000, 15(1): 115-116.
- [4] 樊富珉. “非典”危机反应与危机心理干预[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2003, 18(4): 32-37.
- [5] 张风华, 方来坛, 高鹏. 心理危机及其干预的研究[J]. 世界科技研究与发展, 2008, 8(4): 504-508.
- [6] 万俊. 中学生心理危机的成因及干预策略[J]. 文教资料, 2007(11): 144-145.
- [7] 王成果. 青少年心理危机与危机干预[J]. 中国青年研究, 2003(1): 86-87.
- [8] 程平, 王天龙, 付深省, 甘红兰, 陈正华, 程正启, 陈红光. 青少年心理危机与干预策略[J]. 神经疾病与精神卫生, 2006, 6(6): 485-486.
- [9] 赵萍. 中学生心理危机及其干预研究[J]. 教学与管理, 2008(30): 51-53.
- [10] 蔡哲, 赵冬梅. 大学生心理危机的干预与调解[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2001, 28(4): 106-107.
- [11] 叶一骅. 中小学心理健康教育教程[M]. 福州: 福建教育出版社, 2015: 125-136.
- [12] 赵映霞. 心理危机与危机干预理论概述[J]. 安徽文学(下半月), 2008(3): 382-383.
- [13] 潘富俊. 心理危机干预的理论与实践——以湖区某初级中学学生为例[J]. 中学教学参考, 2023(6): 68-71.
- [14] 秦青, 陈雅婷. 中小学心理危机干预机制探析[J]. 校园心理, 2012, 10(2): 113-114.
- [15] Gililand, B.E., James, R.K. 危机干预策略[M]. 肖水源, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 67-79.
- [16] 金红霞, 冯志颖. 青少年自杀行为的研究[J]. 临床精神医学杂志, 2004, 14(6): 374-375.
- [17] 王挺, 李甜甜, 蒋凌玮, 徐光兴. 青少年心理危机干预的家庭教育服务对策研究[J]. 教育学术月刊, 2023(10): 91-97.
- [18] 魏云. PTSD 诊断标准[J]. 心理与健康, 2006(8): 9.
- [19] 秦虹云, 季建林. PTSD 及其危机干预[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(9): 614-616.
- [20] 程灵芝, 李川云, 刘晓红, 严进, 黄丽婷. 急性应激干预的原则和方法[J]. 中国临床康复, 2003, 7(3): 474-475.
- [21] 董筱波. 课改下的中学生心理危机干预[J]. 课程教育研究, 2012(26): 17-18.
- [22] 程文帝. 青少年心理危机干预机制研究[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(19): 4-6.