

一名抑郁症学生的处理及思考

——辅导员工作思考和总结

汪小梦

安徽林业职业技术学院经济与管理系, 安徽 合肥

收稿日期: 2023年9月9日; 录用日期: 2023年10月9日; 发布日期: 2023年10月16日

摘 要

教育部关于政协第十三届全国委员会第四次会议第3839号(教育类344号)提案答复明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容, 抑郁症学生成为辅导员工作中经常会碰到的难点和痛点, 文章结合一名抑郁症学生的处理, 提出辅导员工作的思考和总结。

关键词

抑郁症, 学生, 辅导员工作, 思考

The Treatment and Thinking of a Student with Depression

—Counselor's Work Thinking and Summary

Xiaomeng Wang

Department of Economics and Management, Anhui Vocational & Technical College of Forestry, Hefei Anhui

Received: Sep. 9th, 2023; accepted: Oct. 9th, 2023; published: Oct. 16th, 2023

Abstract

The Ministry of Education on the 13th CPPCC National Committee fourth meeting No. 3839 (education category No. 344) proposal reply clearly includes depression screening into the content of students' health examination, depression students become the difficulties and pain points often encountered in the work of counselors. The article combined with the treatment of a depressed student, put forward the counselor's work thinking and summary.

Keywords

Depression, Student, Counselor's Work, Thought

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

为进一步提高学生健康工作针对性和有效性,切实加强专业支撑和科学管理,着力提升学生心理健康素养,教育部办公厅印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,明确入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生,学校组织校外相关专业人员进行研判,及时将干预方案告知家长,与家长共同商定任务分工。教育部关于政协第十三届全国委员会第四次会议第 3839 号(教育类 344 号)提案答复明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。

抑郁症是一种常见的心境障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,且心境低落与其处境不相称,严重者可出现自杀想法和行为[1]。抑郁症的诊断必须有情感低落、思维缓慢和语言减少与迟缓等“三低症状”的临床表现,且核心症状“心境低落”一日内有晨重晚轻的节律变化,首次发作时心境低落至少已持续 2 周,同时还至少伴随下列症状中的 4 项:① 对日常活动丧失兴趣或无愉悦感,性欲减退;② 精力明显减弱,无原因的疲倦,软弱无力;③ 反复出现死亡的念头,或有自杀企图或行为;④ 自责或内疚感;⑤ 联想困难、思考能力或注意力减退;⑥ 精神运动迟钝或激越;⑦ 失眠、早醒或睡眠过多;⑧ 食欲不振、体重明显减轻[2]。抑郁症对个体、家庭、学校、社会可能产生严重的影响。个体方面:它可能会形成物质依赖问题,比方说烟草、酒精,也可能产生心血管疾病等问题,缩短有效生命年,同时可能带来自伤或自杀行为。家庭方面:抑郁症的发生影响家庭的欢乐、和谐,反复就医不仅加重家庭经济负担,也让家庭疲惫不堪,影响正常的家庭生活。学校方面:抑郁症的发生会影响身边同学的情绪和心理,严重者可影响校园文化,给学校管理造成巨大压力。社会方面:抑郁症会影响社会秩序和社会功能,加重社会医疗负担,浪费社会人力、物力、财力[1]。

综上所述,抑郁症学生的识别和帮扶非常重要,辅导员作为学生的第一责任人,也是与学生打交道最多的人,辅导员快速及时的识别就显得尤为重要、也最为可能。辅导员应如何开展这项工作,笔者在从事辅导员工作中也遇到过抑郁症的学生,鉴于此,想通过一个工作案例来总结一下工作当中的思考和感悟。

2. 案例基本情况

2.1. 案例介绍

小李,男,来自农村,父母分隔两地在外打工,有时过年全家都不能团聚。父亲性格暴躁,小李平时与父亲沟通较少,与母亲沟通较多。大一刚入学心理普查未发现问题,交际沟通能力不错,与同学室友相处很好,大一上表现良好,成绩优良。大一下开始旷课,几次聊天后告诉我之前在高中有过抑郁症,当时并未就医,父母也不知道,找了朋友购买了抗抑郁的药物,吃了后效果很好就未再吃,最近感觉不对劲,有之前的那种感觉,最后前往医院就诊诊断为重度抑郁症。

随后与小李沟通,征得了小李同意后将小李的情况告知了他母亲(鉴于他和母亲沟通较多,愿意和母

亲交流),起初小李母亲并不当回事,后在多次电话沟通意识到了严重性,配合完成针对小李的帮助和支持。

2.2. 案例的处理

2.2.1. 依靠寝室的力量,加强对小李的关注和情感支持

小李的寝室关系非常融洽,当时去就医的时候就是其中一个室友陪伴去的,他了解他的情况,这给工作带来了很大的便利。我找到小李室友:告诉他们抑郁症的相关情况,在这段时间的注意事项,其中很重要的两点是:一是遵医嘱按时按量服药,鉴于有安眠药,不能过量服药,每次看剩余的药量,防止安眠药的过量使用。二是近期不要让他独自一人,室友轮流陪伴,并且每天我都会找小李聊天,让他感受到身边人的支持。

2.2.2. 学会正确归因,摆脱情绪困扰

抑郁症患者有一定的自知力,能意识到自己的情绪状态与他人不同,就像案例中的小李一样,他能识别到自己的状态不对,但是抑郁症患者常有错误的归因方式,常常对自我、周围环境产生不正确的负性认知[2],把一切情绪归结为“自作自受”“我不好”。在这个案例中,从头到尾运用了“认知疗法”,使小李认识并自觉纠正对自己有明显影响的生活事件的错误认知模式,理性情绪疗法中的一个观点就是事件并不直接导致情绪行为反应,事件是基于认知导致情绪行为反应。从小李的情况来看这种方法是有效的。

2.2.3. 联合家校的力量,助力小李走出困境

首先,我多次与学生家长沟通,简单介绍了一下抑郁症的症状及可能产生的最严重的后果,家长由开始的不以为然到最后的高度重视,积极配合,并希望母亲每天与小李保持交流,后来小李父亲也加入到了队伍当中。通过与小李本人沟通了解到,发现母亲的频繁沟通是有效的,小李自述没想到母亲这么在意他,在我这边的沟通中不断强化这一点。其次,在与小李沟通中,小李表示最近实在没有精力去上课,每天昏昏沉沉的,想回家休息一段时间,当时时值六月份,在请示了系里意见、小李母亲意见后,同意其请假回家,并帮小李办理了缓考手续。

2.2.4. 持续追踪,实时了解小李状态

小李返家并不意味着结束,反而要更加加强与小李及小李母亲的沟通,提醒他们谨遵遗嘱,按时复查。不能给小李及李家长造成错觉,他们是包袱,扔掉就不管了,这不利于以后的管理和沟通。

持续追踪下,小李暑假后找了一份暑假工,每天工作干劲满满,等到九月份开学,我再见到小李,整个人状态发生了很大变化,朝气蓬勃了许多。同时,督促小李定期去复查。

3. 思考和总结

3.1. 辅导员需要掌握心理学知识

心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。辅导员工作正是针对学生的思想以及心理而开展的一种教育活动,它的主要参与者——辅导员通过使用多种教育手段来引导学生树立正确的人生观和价值观,帮助学生成长成才[3]。中华人民共和国教育部令第43号《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中指出辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者。辅导员应当努力成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。

借由此案例,我发现有心理学方面的知识对于辅导员工作的开展非常重要且是必要的,作为一名辅导员应该掌握一些心理学方面的知识。我本人是应用心理学专业,专业背景造就我一是很擅于倾听,也

懂得给予学生们情感上的支持，容易与学生们打成一片，学生愿意与我说心里话，所以在遇到问题的时候学生会找我说，这给我的工作带来了很大的帮助，及时发现问题并进行干预。但是这里要有个度的把握问题，光有慈不行，还要有严，我刚开始就犯过类似的错误，太过亲近导致有些问题不好处理，抹不开情面，非常不利于整个班级的管理。同时因为学心理学的，在新生入学第一天就会和他们反复诉说，当遇到心理困扰，自己无法面对解决时，一定要去寻找专业心理咨询帮助，同时一直潜移默化告诉学生心理问题并不可耻、也不可怕，我们每个人在成长阶段都会遇到各式各样的困扰、命题要去解决，这是正常的。二是懂得运用心理学方面的知识疏导学生的心理困扰，众所周知，学生的心理问题并不是一朝一夕形成的，很多具有隐蔽性，如何打开学生心扉或者从蛛丝马迹中发现问题，发现问题如何进行疏导，这都需要心理学知识的辅助，比方说上述案例中，如果我本人不知道理性情绪疗法、放松技术等方法，就没法告诉小李怎么做。

3.2. 形成家校协同干预机制

中小学时期，学校和家长之间沟通还比较密切，随着步入大学，家校之间的沟通流于口号，家校之间基本处于零沟通状态，除非出现极端事件。辅导员是家校沟通中的桥梁，要学会与家长沟通，共同助力学生成长。当然这涉及到很多方面，其他在此姑且不谈。我在此次案例中发现与家长一起助力的益处，非常有利于事情的解决。当然也遇到过家长不配合的情况，不配合根源在于不信任，如何建立信任，工作落在平时，所以从这一方面也说明了家校协同干预的重要意义。所以探究一条家校共管的路子是我们接下来工作的重点。

3.3. 创设良好的班级氛围

小李所在的班级氛围很好，同学之间关系融洽，互相帮助，这样的氛围使得当其中的同学出现问题后，其他同学能够帮助和支持。如何建立良好的班级氛围，首先，是有一支有凝聚力的、友爱的班干部队伍。班干部是天天和学生生活在一起的人，他们的以身作则、他们的态度会慢慢影响到班级里的其他学生。其次，是作为辅导员一定要公平公正，要身体力行，传递一些正能量的东西给所有学生。最后，新生的入学教育非常重要。辅导员要工作在平时，从新生入学第一天，重视班级建设。

3.4. 建立良好的社会支持系统和鼓励形成积极的应对方式

社会支持低下、无法获取来自家庭与朋友的理解与支持，可使患者的无助感和孤单感加重^[4]，此次案例中之所以比较顺利度过，可能在其中起重要作用的是来自室友、同学的支持、来自家人的重视、还有辅导员的反复沟通和鼓励。同时，积极的应对方式也起了一定的作用，案例中小李请假回家后并没有将自己关在家中，陷入消沉的状态，而是去找了一份兼职，积极面对生活，这也给他带来了很大变化。所以面对抑郁症学生，作为辅导员既要“重视”也要“不重视”，“重视”在于抑郁症危害了学生的生命健康，要成为学生的支持系统，帮助学生走出困境，走向美好的明天。“不重视”在于首先我们心理要对这个疾病有个正确的心理认识，不要把它严重化，要给予学生信心。

4. 结束语

通过这个案例的回顾和梳理，收获很多，这也是辅导员工作的属性，常反思常总结，从看似杂乱无章的工作中抽丝剥茧，找到育人的规律，从而不断提高育人的水平。

参考文献

- [1] 曲爱玲, 等. 大学生抑郁症成因及干预对策剖析[J]. 心理月刊, 2022(11): 232.

- [2] 傅安球. 实用心理异常诊断矫治手册[M]. 第三版. 上海: 上海教育出版社, 2001.
- [3] 张丽, 陈明. 心理学在辅导员思想政治教育工作中的应用研究[J]. 高等教育, 2020(7): 3.
- [4] 曹晓慧. 抑郁症患者病耻感水平的因素分析[J]. 航空航天医学杂志, 2022(1): 107.