

高校心理健康教育工作中一例心理危机干预案例引发的思考

李若水 胡光友 夏翊玲 黄红霞

昆明医科大学海源学院 云南昆明 650106

摘要: 一名大一男生因“抑郁”、“失恋”发生危机而引发自杀行为,学院第一时间启动危机干预应急预案,在学院心理老师、医院、同学的多方配合下及时避免了恶性事件的发生。通过对案例的思考,提出在心理健康教育工作中从“完善心理预警机制”、“提升专业素养”等方面进一步探索及时疏导、有效干预学生心理危机,全面促进学生健康成长的有效方法。

关键词: 自杀;心理危机干预;大学生

1. 个案信息

阳阳,男,19岁,大一年级学生,担任班委、头脑聪明、成绩优异。表面上阳光开朗、乐于助人、喜欢骑行,暗地里悲观失落、抑郁忧愁、有严重的灾难化思维,是一名“阳光型抑郁倾向”的学生。该生在单亲家庭中长大,从小缺少父爱,家庭经济困难,人格叛逆,接受不了批评,在早期成长环境中经历了很多不公平的对待,对如何事情都消极思维。高中时期学业压力大,身体瘦弱、营养不良,经常失眠、多梦、易醒,有时出现头晕、头疼、胸闷、呼吸困难,情绪波动较大,多次出现轻生念头。进入大学后心理测评显示存在“中度抑郁体验”,因与女友闹分手成为压垮他的“最后一根稻草”,在宿舍服药后坐在窗台打算自杀,经过心理老师、辅导员、家长及时介入干预,最终脱离危险,休学回家治疗,目前状态平稳。

2. 危机干预过程

2.1 早期危机识别

学院定期开展大学生心理健康问题筛查工作,在学期开始,该生就被“中度抑郁”心理问题检出。根据量表检出结果,辅导员、心理中心老师分别对其谈心谈话,初步确立其有早期创伤经历、心理问题、灾难化思维和自杀念头。辅导员本着尊重、真诚的原则,积极地与他建立信任关系,主动帮助其解决生活中的困难,建立亦师亦友的关系,让他在情绪低落、陷入钻牛角尖的“死循环”时能够第一时间主动寻求老师的帮助。同时,遵循学校心理健康中的九级监管体系,将该生纳入了由心理中心、各系、各系学生工作办公室,辅导员(班主任)、家庭、班委、心理委员、宿舍长、同学及好友这九类群体组成的九级监管中,各层级重点关注其身

心状态,多方位给予社会支持和朋辈辅导^[1]。

2.2 危机爆发

事发晚上,阳阳因和女友吵架、闹分手,最终情绪崩溃在校过度服用抗抑郁药物后坐在窗台实施自杀行为,并通过电话向辅导员求救,辅导员在接到电话后,第一时间做出处置。首先通过电话给予支持,并稳定其情绪,采用共情、倾听技术鼓励让其承诺在辅导员到达之前停止服用再多的药物且保持原位置不动。其次,由于该生情绪及其低落和药物作用使其无法正常交流,只能发出哭泣声,辅导员鼓励学生拍一张眼前场景照片,根据通话了解到的信息及照片信息,判断出该生所在的大致位置,立即组织舍友、班委进行寻找,最快的时间内找到该生。同时联系值班教师立即打电话给医疗机构求助,并相应应急预案立即赶往现场。最后向上级领导报告事件,并立即联系在班委立即前往所推断位置将其带离窗台,且立即家长说明情况,赶往学校处置。学校立即启动危机干预工作预案开展工作。

最终在辅导员、心理老师、同学、家长的帮助下及时找到他并送往医院。幸好,该学生服用抗议药物不多、经过救治后无生命危险。事后,经心理老师、医院介入咨询和干预得到好转,并在家长的建议下决定休学治疗。

2.3 危机后处置

学生情况稳定后迅速将具体上报报告给学校相关部门及领导,并于家长沟通处理办法。考虑到阳阳此次事件的严重性,且以前多次出现过自杀意念及自杀冲动,情绪不稳定,有强烈悲观的不合理信念出现,存在一定的风险,经过和家长、学生本人、学校相关部门及领导、心理中心沟通后提出建议:鉴于阳阳的日常表现,过去经历及情绪状态,疑似抑

郁发作,建议及时请假或休学前往医院精神科就医,遵医嘱持续治疗;关注家庭带来的影响,父母尽量多给予关心和鼓励;创造积极向上的氛围,减少抱怨和批判,让其感受温暖及爱;辅导员鼓励其接受心理咨询,改变不合理信念,树立积极健康的人生观;保护学生隐私,让其放心治疗,减少病耻感;心理中心对参与此次危机事件的相关学生进行心理疏导。

3. 案例思考与启示

此案例是大学生心理危机事件的典型案例。危机事件得到及时有效的化解得益于学校几个方面的有效措施:一是在高校心理健康教育工作中,心理筛查是基石,将心理筛查工作落到实处,通过科学有效的量表初查检测出学生相应的心理健康状况,再对其一对一谈心谈话精准掌握其心理问题表现。二是辅导员扎实的心理健康教育知识储备及良好心理素质是保障,在心理健康教育工作中要注重辅导员及心理委员的相关知识培训力度,辅导员能够在日常关注、谈话中运用所学的心理健康教育知识与其建立亲密、信任的关系,以至于学生在采取自杀行为时最后的求生欲使其第一时间联系辅导员,在危机爆发中,辅导员能够妥善应对,采用鼓励、理解、承诺等自杀干预的正确方式,让学生停止了自杀行为,使心理委员成为观察员与支持者。三是完善的危机干预预案制度,最快的时间内能够调动同学、值班老师、医院等各方人员快速参与,积极施救。

4. 讨论

4.1 危机干预要不断完善“预警”机制

在开展心理健康教育工作中,制度是保障。高校要建立和健全科学、有效的心理问题筛查制度,将心理危机干预前置化,通过量表初查和谈心谈话复查有机结合,建立“一生一档”的心理健康档案,精准掌握每一个学生的心理健康状况。其次要促使家庭、学校和社会实现功能互补、相互兼容,从而形成教育合力营造建设全环境育人的教育氛围,持续落实学院“九级监管”的工作体系,动态精准掌握每一名心理问题学生的心理健康状况和生活动态,在发生危机事件时,各层级能以保护学生生命安全为第一目标,积极联动、快速反应,马上干预^[2]。再次,不断加强辅导员队伍专业技能的培养,通过开展专业培训、组织实践活动、提供专业支持等提升心理健康教育知识技能、沟通、组织、应急处理能力等。最后要不断加强教育体系建设,开设大学生心理健

康教育必修课程,每年结合各系专业和学生特点,有针对性的开展、团体心理辅导、讲座、主题班会及各类活动,引导学生正确认识心理疾病、成长规律,学会主动求助,增加心理韧性。

4.2 危机干预要不断提升工作者专业水平

高校大学生心理问题的形成,一般都有长期的成长环境、个性特征等原因,心理健康教育之路任重道远,每一个教育者都应该尽己所能当好一个专业的心育工作者,为维护学生心理健康水平提供指导和帮助。如果在心理问题最初被识别时,学生就能得到及时、有效的帮助,那么他们就有更多的机会在顺利从心理危机走出来并获得成长^[3]。

往往高校的专职心理老师具有相应的专业心理学背景和资格证书,在危机评估和干预中能起到良好的作用。而兼职教师,例如大多数班级专兼职辅导员只接受过简单的培训,心理学和心理危机干预理论知识浅薄,通过长期的工作经验产生固定的思维模式,偶尔还会出现问题。尤其是没有经过专业培训的教师,通常会将思想政治教育工作的经验和方法运用在危机干预中,这不符合心理咨询的原则和要求,使干预效果不理想。例如有人认为与想自杀的人谈自杀会刺激到他们从而加快实施自杀,但实际上这样询问会减轻他们的焦虑,让他们意识到有人关心自己、理解自己。因此,高校大学生心理危机干预工作者必须要不断提升自身专业素质,才能有效提升心理危机干预工作的应对能力。

4.3 构建协同干预机制

构建“学校-医院-家庭”心理服务支持体系。建立“学校-家长-医院”有效联动的评估、干预与转介机制,开通大学生心理救治与援助的“绿色通道”。完善家校联系制度和医疗转介制度,将日常监管、心理疏导与人文关怀、科学治疗结合起来,将解决思想问题和解决实际问题结合起来,构建心理问题支持系统,预防学生心理危机事件。

4.4 日常加强教育宣传,全方位开展心理健康教育与服务

高校在日常开展心理健康教育中重视全方位开展。第一,充分发挥课堂教学主渠道作用,开足开齐大学生心理健康教育课程,提高心理健康知识的教学效果;第二,丰富心理健康教育活动,加大心理健康工作宣传力度。第三,根据学生特点及需要开展不同主题团体辅导活动;第四,开展系列心理健康主题讲座及培训。坚持落实立德树人根本任务,全面加强和改进学校心理健康教育工作,提升学生心理健康

素养,促进学生身心健康、全面发展。

参考文献:

[1] 朱可涵.由“阳光型抑郁症”引发的心理危机干预与分析——辅导员工作案例分析[J].科学咨询(科技·管理),2022,No.787(07):221-223..

[2] 晋竹筠,施莹芳,彭文彬.高校大学生抑郁

症的成因及预防探析[J].西南林业大学学报(社会科学),2021,5(02):101-106.

[3] 孙思宇.基于思想政治教育视角下的大学生心理危机干预研究[D].沈阳航空航天大学,2021.

作者简介:

李若水(1994—),女,白族,云南大理,研究生。