

健康中国背景下高校大学生抑郁症的防控研究*

陈军弟

(南宁师范大学 广西南宁 530100)

摘要: 当前,大学生患抑郁症问题较为常见,影响其健康成长;关于大学生抑郁症的防治,已成为高校重点关注的问题。本文在心理健康调查的基础上,剖析了导致大学生抑郁的成因,结合实践案例进行分析,通过建立健全学生心理档案、建立健全心理健康教育 and 心理咨询制度、建立健全心理咨询和辅导员队伍、建立健全“校家医”多方联动机制四方面,提出防治大学生抑郁症的策略。

关键词: 健康中国 大学生 抑郁症 防控

中图分类号: G641 **文献标志码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.45.071

引言

抑郁症又被称为抑郁障碍,其主要特征表现为显著而持久的心境低落,属于心境障碍的一种常见类型^[1]。抑郁症患者若无法得到有效调节和治疗,通常会出现身体与心理的异常状况,如睡眠不佳、神经紧绷、食欲欠佳、情绪紧张等,过激者有可能出现自杀或伤害他人的行为,给自己和他人带来极大的伤害。世界卫生组织认为,抑郁症是当前全球健康不良和残疾的主要原因。根据世卫组织最新估计,全球目前超3亿人罹患抑郁症;2005年至2015年,抑郁症人群累计增加超18%^[2]。王蜜源等通过对2009~2019年维普、知网、万方、Cochrane Library、Pub Med等数据库中公开发表的关于中国大学生抑郁症患病率横断面研究的Meta分析发现,近10年中国大学生抑郁症患病率在8.00%~74.00%,且当前中国大学生抑郁症患病率存在上升趋势^[3],抑郁症已经在极大程度上危害当代大学生的身心健康。

“健康中国”发展战略,就是要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位、全周期的健康服务。“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望^[4]。”大学生作为国家发展的生力军,其健康心理备受重视。在建设健康中国的大背景下,应密切关注学生状态,对学生开展抑郁症筛查体检,对测评结果呈现异常的学生要进行重点关注、心理分析和有效防控,促进大学生的健康发展。

一、大学生心理健康调查及实践运用

1. 大学生抑郁相关情况调查

本调查以某学院全体大学生作为样本,调查大学生抑郁

和相关心理情况。对全院900名学生发放心理调查问卷,收回884份数据,包含大一到大四学生812份,研一到研三学生72份。使用症状自评量表SCL-90,配合大学生人格问卷UPI,并通过学生本人及其朋辈群体、班主任、辅导员、心理咨询老师等相关人员进一步调查访谈,收集相关信息。

从总体情况来看:884名大学生中,男生617人,女生267人。通过调查问卷,怀疑有低、中、高度抑郁状况者82人(测量结果可供参考但不能作为诊断依据),占全院学生总人数的9.27%。可见,抑郁情绪已经成为当前困扰大学生的重要心理问题。其中,男生54人,占男生总数的8.75%;女生28人,占女生总数的10.49%,女生发生率高于男生。

从各年级情况来看:大一总人数218人,怀疑有低、中、高度抑郁状况者17人,占大一总人数的7.80%。大二总人数179人,怀疑有抑郁状况者13人,占比7.26%。大三总人数229人,怀疑有抑郁状况者30人,占比13.10%。大四总人数186人,怀疑有抑郁状况者9人,占比4.84%。研究生人数为72人,怀疑有抑郁状况者13人,占比18%。从各年级、层次学生数据分析来看,并不呈现明显规律性。

2. 抑郁相关数据分析和原因

为辨别数据的真实有效性,在综合问卷调查的基础上,进一步通过辅导员、班主任、学生干部及学生本人对82名描述有抑郁状况的学生进行深入了解。综合评估产生抑郁状况的主要原因是来自学习压力、就业压力、人际关系、恋爱情感、家庭因素、个人性格、遗传因素及其他因素。

(1) 学业压力

学业压力是导致大学生产生抑郁的主要原因,大学生除

*本系文南宁师范大学学生工作课题——新时代健康中国背景下大学生健康人格培育路径研究(编号:2019XG12)。

专业课程外,还需考取各类证书,如计算机等级证、普通话等级证、英语四六级证书及各种专业证书。部分学生要备战考研,毕业生还面临完成毕业论文的重要任务,这些学业任务给大学生带来重要压力。此外,部分学生对自己所学专业不满意,导致对课堂内容不感兴趣,甚至出现学习困难。长此以往,学生容易出现心理问题。

(2) 就业压力

就业压力是导致大学生产生抑郁的重要原因。近年来,国家注重大学生德智体美劳全面发展,但谋生仍是摆在毕业生面前首要解决的问题。近几年,高校大学生数量增多,总体就业竞争压力增大。尤其目前部分地区经济和行业受到巨大冲击的情况,对大学毕业生的需求减小,无形中给大学生带来巨大的就业压力。

(3) 人际交往压力

除去学习与就业外,大学生还面临着人际交往压力。大学生即将步入社会,良好的社交能力是其未来职业发展的敲门砖;但部分大学生缺乏社交能力,部分学生因沉迷网络、迷恋游戏,与老师、同学、朋友无法友好相处,最终滋生害怕与外界接触的情绪。久而久之,这部分大学生出现抑郁情绪。

(4) 恋爱情感压力

大学生的心理、身体还处于不断完善和成熟的阶段,因此,在情感方面会出现各种各样的困惑。部分学生会因感情发展不顺产生挫败感,心情长期低沉、消极,最终引发不同程度的抑郁。

(5) 家庭因素

目前有较大比例的大学生来自农村家庭或城市困难家庭,部分学生无法正确地面对自身家庭情况,容易产生自卑心理,长期压抑得不到有效舒缓和释放,容易导致抑郁心理。还有部分学生家长教育方式不正确,导致学生在童年有过灰色经历,这也容易导致其抑郁。

(6) 个人性格

抑郁症的形成与人格特质有着紧密关系,性格内向的学生通常不善言辞与交流,羞于表达情感,喜欢独自承担困难和痛苦,容易变得孤自闭。而有些倔强的同学喜欢钻牛角尖,沉迷于自己的世界。还有些脾气冲动、情绪不稳定、无法控制自己情绪的同学,生活中会做出危险行为。

(7) 遗传因素

研究表明,抑郁症有明显的家族遗传倾向。在调查中发现,个别学生父母或直系亲属有心理疾病史。

3. 调查结果的实践运用

高校对大学生进行的抑郁排查结果,不能视为抑郁症的诊断结果,抑郁症需要专业医疗机构做出最终诊断。但排查结果作为高校预防大学生抑郁症病发、做好心理健康教育的重要参考,仍旧具有重要的现实意义。

(1) 研判处理

应用调查结果对大学生心理进行风险评估,对轻、中、高风险抑郁状况的学生进行分级关注。对筛查出一般需要关注的学生,安排学生干部、班主任进行关注,并安排辅导员定期、不定期回访相关同学;对潜在有中、低度抑郁状况或倾向的学生,由班主任、辅导员进行密切关注;对筛选出有高度抑郁状况的学生,需着重关注,通过咨询中心老师、辅导员、班主任与其面谈,依靠学生干部或宿舍室友等对其做进一步深入了解;情况属实确有危机隐患者,需及时干预,并将了解到的情况与心理排查结果一起,进一步开展研判后分级处理;必要时,请学生父母配合处理,严重者需转介专业医院治疗。

(2) 调查结果运用案例

案例一:因学业、人际关系造成抑郁的案例。

刘同学,女,研究生一年级学生,在新生心理排查结果中,被初步判定为“高度抑郁”状况,列为重点关注对象。新生入学一个月左右,刘同学因宿舍矛盾向学院辅导员申请更换宿舍。另外,其因接受调剂安排而进入所读专业,主诉焦虑缘由于对专业缺乏认同感,多次产生申请退学的念头。但父母始终主张“再坚持两年,把研究生读完有个文凭好就业”,家长与学生本人的意见产生巨大分歧。刘同学在中重压力下,曾经有过自残倾向,与家长电话沟通会经常崩溃痛哭,在宿舍也较为敏感脆弱。

该同学因学业、人际关系、家庭因素等造成抑郁情绪和症状,甚至有了做出危险行为的想法。辅导员调研了新生心理档案,并结合其实际情况,建议其前往学校心理中心咨询。学校心理咨询建议刘同学前往医院接受专业诊治,最终医院给出诊断为“重度焦虑症和抑郁症”。为学生的健康和长远发展考虑,经学校工作,最终家长同意刘同学的退学请求。退学后,通过半年时间的调理和治疗,刘同学恢复了健康,主动向辅导员汇报其以本科学历考取当地一家与她专业相符合的事业单位。

案例二:因学业和缺少支持出现抑郁情绪案例

大一新生徐同学是篮球特长生,在心理排查中发现其属于“中度抑郁”状况的关注对象。入学不久,徐同学向家长和辅导员提出退学,打算重新参加高考,他认为凭自己的成

绩和努力可以考到其他条件更好的学校。经了解,因该生所在校区为新校区,各种体育设施尚未完善,室内体育馆需要建设一个学期后才可达到体育训练标准,因此,产生心理落差;同时,又因担心自己无法顺利进入校篮球队而感到焦虑。对实现目标的迷茫使他无心上课,甚至出现旷课现象,生活中常感到无力,缺乏成就感。

针对该名同学的情况,辅导员向学院汇报,学院决定在体育馆开放前,专门从室外公共球场划定专用球场与特定时间给专业运动员训练使用。该名同学接受了安排和建议,学校新球馆也于学期末经过验收投入正常使用。最终,徐同学经过努力顺利地进入校队,目前已适应大学生活。

二、抑郁症的防治策略

当前,部分大学生心理存在不同程度的抑郁问题,因此,需要重视学生的心理健康教育,及时地采取有效解决措施。通过建立健全大学生心理档案、建立健全心理健康教育和心理咨询制度、建立健全心理咨询和辅导员队伍、建立健全家校医多方联动机制,提高学生的心理应激能力,增强其自信心,帮助学生建立正确的自我认知,正确地对待抑郁情绪。

一是建立健全大学生心理档案。新生入学时,通过做好信息登记、心理排查等措施收集信息,建立学生健康档案。每个学年对学生基本信息进行更新,对相关重要信息及时补充,如学生家庭情况,父母联系方式,学生身体、心理、学习等方面的信息。健全学生档案,有助于在学生出现异常时,立即启动应急机制,能够及时和有关人员取得联系,以便及早干预,妥善地处理问题。

二是建立健全心理健康教育和咨询制度。针对不同年级学生开展心理健康教育辅导,开设心理健康课程,正确地引导大学生了解心理健康知识,关注自身生理和心理健康,认识抑郁的症状特征与诱发因素,做到早预防、早发现、早治疗。完善高校心理咨询与辅导工作,为心理咨询提供良好的环境和便利的条件,对大学生的各种心理问题及时疏导。

三是建立健全心理咨询和辅导员队伍。心理咨询人员可从其专业性角度,予以学生心理调节建议,而辅导员作为高校大学生的知心朋友和人生导师,他们对大学生成长具有重要意义。他们一句温暖的话语,就有可能带给学生新的希望。建立健全心理咨询教师和辅导员队伍,确保按国家心理咨询专职人员不低于1:4000的师生比,并且每校不应少于2人的配备;辅导员按师生比不低于1:200配备。与此同时,高校心理咨询老师和辅导员需不断地加强业务学习,积

累实践经验,通过考取心理咨询师证和相关培训,提升自我专业水平,掌握更多心理健康方面的专业知识,以便能准确地判断和识别学生是否有抑郁症等相关心理问题,及时做出应对。

四是建立健全“校—家—医”联动机制。学生的心理健康是一个动态的监管过程,重度抑郁情绪的学生随时可能有危险,中、低度抑郁也有发展成高度抑郁的可能。因此,只有家校联动、防治结合,与专业医院紧密配合,建立“校—家—医”联动机制,才能有效应对大学生的心理危机。在整个联动机制中,学校、家庭、医疗机构等要齐抓共管、协同育人。学生是心理健康服务对象,家庭应起到帮助与配合作用,学校发挥纽带和教育作用,心理机构和医疗机构应发挥专业诊治作用,同辈群体可起到重要辅助作用,形成协同机制。高校以学生为本,尊重学生生命,关注学生健康,辅导员与心理咨询老师需要做好学生认知引导与人际引导,引导学生建立自信心,丰富自身的学习、文娱生活,能够运用一些简单的方法排解不良情绪,如体育运动放松、强化疗法与放松疗法、角色扮演等。当学生出现心理问题时,家长、学校双方需要及时有效沟通,采取有利于学生健康的行动,及时到专业医疗机构问诊,由医生给出科学权威的意见,以便能给予学生应有的帮助,解决学生的问题,推动学生全面发展。

参考文献

- [1]华颖.大学生抑郁状况及心理健康现状分析[J].科技信息学术版,2008,26(15):365-367.
- [2]世界卫生组织.世卫组织呼吁“一起来聊抑郁症”,因为抑郁症在健康不良的起源榜上名列前茅[EB/OL].(2017-03-30)[2022-07-19].<https://www.who.int/zh/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>.
- [3]王蜜源,刘佳,吴鑫等.近十年中国大学生抑郁症患病率的Meta分析[J].海医学院学报,2020,26(9):686-693,699.
- [4]习近平寄语青少年:青年有担当国家有前途[EB/OL].(2013-05-05)[2022-07-19].http://news.youth.cn/gn/201305/t20130505_3185572.htm.

作者简介

陈军弟(1980.10—),男,汉族,广西临桂人,南宁师范大学体育与健康学院党委副书记,副教授,硕士学位,研究方向:思想政治教育。