

大学生心理危机干预个案研究

——基于一例抑郁症自杀心理危机个案

张向荣

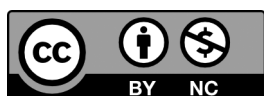
广东科技学院, 东莞

摘要 | 通过对一例抑郁症自杀大学生心理危机干预成功的个案分析, 从心理危机干预的前期准备、心理危机过程中具体干预实施, 总结并思考出在疫情期间, 针对大学生心理危机干预需从危机问题、危机安全、危机对象、危机处置等四个方面进行细致的分析, 才能在实际心理危机干预过程中, 采用最有效力的干预措施, 达到成功干预的目标。

关键词 | 大学生; 心理危机; 抑郁症; 自杀; 干预; 个案研究

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 危机个案的基本信息

小林(化名), 男, 22岁, 某市某地区人, 现为某大学某专业大三学生。离异家庭, 父亲八年前重组家庭, 母亲现未重组家庭。其日常生活费用系父亲承担, 与父母关系不亲密, 平常放假居住在奶奶家。高三第二学期被确诊为抑郁症(中度), 需吃药维持稳定, 吃药半年后, 自行停药, 大一第一学期抑郁症复发, 有心理咨询、心理治疗经历, 有服药史, 有乱服安眠药史。

2 危机事件的发生和干预

2.1 危机事件的发生

11月中下旬某天下午, 某高校心理中心某老师接到该生辅导员电话: “小林, 在宿舍要跳楼自杀,

作者简介: 张向荣, 硕士, 广东科技学院学生处心理中心专职教师, 研究方向: 大学生心理健康教育 and 心理危机干预。

文章引用: 张向荣. 大学生心理危机干预个案研究——基于一例抑郁症自杀心理危机个案[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(6): 430-434.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0306053>

被室友抱下，现需要心理中心老师现场支援。”挂完电话，心理中心某老师，立即呈报中心领导，依据指示，赶赴危机现场。

在赶往现场的同时了解到，小林昨天晚上因看到前女友相关信息，情绪崩溃，状态低迷。不胜酒力的小林，第二天早晨到中午喝了6瓶啤酒，然后借助酒力爬上宿舍阳台，被室友发现，将其抱下。

2.2 心理危机干预过程

2.2.1 心理危机干预前期准备

2.2.1.1 确保当事人处于安全状态

来到小林宿舍6楼楼层，及时排查安全风险：①与保卫处两名人员进行沟通，监控好寝室出口，谨防小林自行出寝室，造成更大的安全隐患；②与辅导员沟通，安排好一名室友将寝室容易造成人员伤害的锋利工具如水果刀，棍棒等收起，并安排一名得力的室友堵住阳台门，谨防当事人冲往阳台，造成伤害。以此，安全监护小组谨遵生命至上的原则，从室内室外保障当事人的人身安全。

2.2.1.2 确保心理中心老师介入合理化

在心理中心老师介入前，辅导员需要将心理中心老师合理地引荐给当事人，以避免当事人出现激惹情绪。基于此，心理中心老师建议辅导员从学生目前的情绪状态出发，站在当事人的角度与其共情，真诚、理解当事人当下的情绪，积极引导当事人寻求心理专业帮助。

但在实际操作过程中，当事人对心理中心老师的介入处于阻抗状态，辅导员与其耐心沟通后无果，未将心理老师合理化引入。之后，心理中心老师建议辅导员从最基本的关心角度出发，拉近其与学生的心理距离。因学生连续三餐未进米饭，辅导员主动尝试去饭堂给学生打饭，与此同时，学生突然从宿舍出来，被保卫人员及时发现，学生坚决说要出寝室散心，并从6楼下至2楼，引发新的安全风险，最后在辅导员、两名保卫处人员、两名室友的合力跟进下当事人要求换一个场地，同意心理老师的介入。

2.2.2 实施心理危机干预

经小林自行建议要求到其所处的二级学院办公室进行面谈。这是心理老师第二次与小林见面，第一次见面是小林大一第一学期，因情绪低落，失眠，上课难以集中注意力，无故哭泣被辅导员引导前往心理中心，经心理评估，当时小林所处的状态超出心理咨询的范畴，其及时被转介到了心理专科医院，后被诊断为当时处于抑郁症复发期。

本次见面，小林对心理老师并不陌生，只是脸上表露出了尴尬的笑容，红肿的眼睛看着老师，并主动与老师说：“老师，我没事，等一下就好了，不需要老师们这么关注。”

在这个谈话室，心理老师与小林面谈了1小时36分钟，最震惊的是听到小林说：“老师，你不用帮我，我很知道我自己，我终将会计划去死的，去自杀的，只是这一次我真的是自己不知道怎么就把脚搭上阳台了。”说完，脸上挤出了一丝笑容，但又突然双手掩面，趴在桌上抽泣。

经面谈了解到，自上次心理危机干预后，小林有一年的时间遵医嘱复诊、服药，状态较稳定，但自上学期开始（疫情期间），经常思考：“为什么吃了这么久的药还不好，可能好不了吧”，遂自行停药，每次医生问诊时小林故意隐瞒病情，且过分夸大夸好自己的状态。小林感觉只有夸大夸好自己的状态，父母尤其是母亲会开心许多，自己才不会觉得是家庭的负担，家庭的累赘。

经心理评估,小林自知力有一定的受损,社会功能严重受损尤指人际交往功能和学习功能,睡眠紊乱,凌晨较清醒,食欲不佳,情绪低落,时有哭泣,疑似处于抑郁症复发期,超出心理咨询的范畴需要及时到心理专科医院进行治疗。

2.2.3 心理危机干预结果

经与小林真诚的沟通,小林情绪稳定后同意家长知情,并同意在家长的陪同下第二天前往心理专科医院寻求专业帮助。在面谈的过程中,二级学院危机干预小组已联系小林法定监护人及时赶到学校将小林带回家,第二天带其积极就医。

在将小林交给家长之前,心理老师与家长进行了长达半个小时的沟通,并强调小林回家后,家长不应批评和指责小林今天所表现出来的极端行为,以温暖、爱去关心小林,给予小林基本的情感支持。在心理危机小组的合力组织下,当面将小林交给了家长。据悉,第二天家长带小林去心理专科医院复诊,小林被确诊处于抑郁症复发期并偶伴有躁狂,需治疗一段时间,谨遵医嘱复诊、服药。二级学院也依据医生的诊断建议,给小林批假督促其安心在家治疗。

3 心理危机干预总结与思考

由于发现小林出现心理危机的情况比较及时,学校及时启动了心理危机干预小组,在谨遵生命至上的原则,严守生命安全底线的前提下,团队第一时间制定了方案,使得小林得到了及时的心理危机干预。但从本次干预的过程来看,有以下四方面值得思考:

3.1 危机问题方面:疫情期心理问题具有滞后性,需要被我们看见

本次心理危机事件是由恋爱心理问题所引发,当事人在疫情期生活单一,社会支持匮乏,情绪积聚。秋季学期入学后,对于开展新生活力不从心,当再次被恋爱问题触及内心时,情绪崩溃,自我世界崩塌。联想疫情期的生活状态以及自己的心理疾病,对未来生活没有希望感。

而通过本次案例,我们不难发现,疫情期学生的心理问题堆积较严重,如第一,对于在疫情期间居家的过程中,学生与父母的联动若出现裂痕,学生容易产生极端想法,从而引发心理危机;第二对于那些在过往经历中,极度缺乏父母的情感支持的学生极易在恋爱关系中从情感角度“捆绑”恋爱对象,自认为自己付出了全部的爱,对方也理应如此,若一旦恋爱关系破裂,学生容易对生活失去信心,失去希望感,从而引发心理危机等等。而这一些心理问题,在疫情期存在囤积现象,入学后,我们需要积极地去发现,去看见,才能更好地引导学生重视自身的问题,积极地看到自身可能会存在的力量,以更好地帮助其走出心理困境。

3.2 危机安全方面:加强监护是守住生命安全底线的基石

在心理危机干预前期,出现了危机干预的敏感点也即安全风险点——小林在被监护的情况下,突破监护离开心理危机干预小组的视野。这一现象可看出,临时组建的危机干预小组(室友组成)出现了漏洞。第一,临时小组成员未积极关注当事人的行为举动,对小林要求出寝室所造成的安全隐患不够敏感;第二,学校日常对学生的心理危机干预知识辐射面不够广,对基本的心理危机干预知识的缺乏将导致临时干预

小组成员不能很好地把握小林情绪的敏感点、不能顺畅地与小林搭话沟通，不能很好地进行情感连接，也不能很好地保护自身的安全。而临时危机干预小组在整个心理危机干预工作中起到了极为重要的安全监护作用，安全监护是守住当事人生命安全底线的基石。因此，加强学生的心理危机干预知识培训应作为日常心理危机干预结构框架里的重要内容之一。

3.3 危机对象方面：对心理障碍类学生进行心理档案管理，做到个体化跟踪

本次案例，小林为心理障碍类学生，且本次为在校期间第二次进行心理危机干预，亦是第二次在校期间抑郁症复发，其属于心理危机高危人群。从本次心理危机发生第一发现人——小林室友，且当事人日常在老师面前有较强的疾病掩饰性可了解到，小林虽经第一次心理危机干预后被纳入心理周报表关注对象，但小林日常的心理状态更新仅限于每周的心理周报表，并不够全面的跟踪其真实的心理状态。基于此，二级学院可以基于多渠道，做好心理预警工作。第一，可以依据每学期入学伊始心理中心的心理普查结果为参考，配合学生的日常生活化的谈心谈话，梳理出学生心理危机的引爆点，并及时记录到学生心理档案文件中，积极关注引爆点事件若发生后，学生在校的情绪状态；第二，心理障碍类学生尤其有服药史情况的学生，每个月收集复诊电子单，并每个月定期与家长沟通一次，记录到心理档案进行精细化管理，以此实现个体化跟踪，以期更好地了解学生真实的心理状态。

3.4 危机处置方面：通力合作，强化家校沟通，做到人性化干预

在本次心理危机干预个案中，有三处亮点分别为：①心理危机干预小组通力合作，取得积极的干预成效。从宿舍室友、辅导员、心理老师、危机干预领导小组四级心理危机干预体系聚力协作，最终安全地将当事人从心理危机困境中营救出来；②家长及时参与，及时提供情感支持。辅导员及时与家长取得联系，建议家长尽快到校，并强调在见到当事人前，来校事宜对当事人进行严格保密。见到学生后，家长未批评指责学生，做了一系列对学生嘘寒问暖的举动，在心理危机干预后期家长的积极配合为学生提供了很好地情感支持；③心理老师人性化处理，避免当事人激惹情绪发生，规避了安全风险。在整个心理危机干预过程中，干预开始时心理老师很好嵌入了自己的身份，尽可能地消除了学生对心理老师的介入所产生地阻抗心理。干预过程中，紧紧地抓住本次心理危机干预的目的，最终将学生“我终将会自杀”的这一信念，进行松动，使其积极地看到自身的心理资源，并且在学生对家长知情产生激动情绪时，心理老师谨记家长知情的必要性和安全原则，首先方案其主动和学生的体验在一起，从理性和感性层面帮助学生理解了家长知情的必要性，虽然耗时较长，但最终达到了心理危机干预预期。

4 结语

大学生心理问题日趋严重，且在校心理障碍类学生也日趋增多，导致学校心理服务工作中的心理危机干预工作十分严峻，本案例即为一例心理障碍类大学生引发的心理危机事件，从危机干预前期准备、具体的危机干预过程到实现预期的危机干预效果，离不开危机四个层面的链接（危机问题、危机安全、危机对象、危机处置），尤其是针对心理障碍类学生且有服药史情况的学生，要实行个性化跟踪，及时

的了解学生的心理动态，以期实现心理危机干预工作积极的研判效用。

参考文献

- [1] 陈红梅. 大学生心理危机预防与干预措施探析 [J]. 科技视界, 2017 (5).
- [2] 蔡莹. 高校大学生心理问题案例分析与对策研究 [J]. 决策探索 (下), 2020 (5).
- [3] 杨莉. 大学生心理危机干预——个案分析及对策 [J]. 时代教育, 2017 (7).
- [4] 王仁波. 高职大学生心理危机防范和快速反应机制研究 [J]. 高教学刊, 2017 (1).
- [5] 李莹. 大学生心理健康危机干预措施探讨 [J]. 智库时代, 2020 (12).
- [6] 段虹伶. 辅导员在高校危机事件中的应对能力及大学生心理危机干预研究 [J]. 科技风, 2020 (11).
- [7] 王春霞. 高校心理援助进家庭模式研究 [J]. 辽宁学院学报 (社会科学版), 2020 (22).
- [8] 张婷, 安步赢, 杨育智. 大学新生心理健康状况分析及干预措施探究 [J]. 牡丹江师范学院学报 (哲学社会科学版), 2018 (6).
- [9] 马崇坤. 主动干预模式心理咨询对大学生心理健康的影响 [J]. 辽东学院学报 (自然科学版), 2012 (4).
- [10] 姜琪, 谢芳琳, 王江波. 疫情形势下大学生心理健康状况的分析和危机干预 [J]. 法制与社会, 2020 (16).

Study of Student Psychological Crisis Intervention —Based on a Case of Depression and Suicide Crisis

Zhang Xiangrong

Guangdong University of science and technology, Dongguan

Abstract: Through the analysis of a successful psychological crisis intervention of a depression suicide college student, from the preliminary preparations of the psychological crisis intervention, the specific intervention implementation in the process, summarize and think about the crisis issues, crisis safety, crisis objects, crisis management, etc. The four aspects of psychological crisis intervention for college students need to be carefully analyzed in order to adopt the most effective intervention measures in the actual psychological crisis intervention process to achieve the goal of successful intervention.

Key words: Undergraduate; Psychological crisis; Depression; Suicide; Interference; Case study