大学生心理危机干预

1. 心理危机的概念

心理危机是指个体或群体面临突然的或重大的生活挫折或公共安全事件时,既不能避免又无法用通常解决应激的方式来应对所出现的心理失衡状况。

二、心理危机预警与干预对象

（一）心理危机预警与干预对象是心理健康教育工作中发现的有心理障碍、心理疾病或自杀倾向的学生，这些对象一般经历了重大生活事件，情绪波动剧烈，认知和行为等方面有较大改变，且用一般心理调节方法暂时无法应对眼前危机。

（二）对于存在以下因素之一的学生，应作为心理危机预警与干预高危个体予以关注。

1. 遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会因素刺激的学生；

2. 患有严重心理疾病的学生，如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、情感性精神病、精神分裂症等疾病的学生；

3. 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；

4. 身体患有严重疾病、个人感觉很痛苦、治疗周期长的学生；

5. 学习压力过大、学习困难而出现心理异常的学生；

6. 个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生；

7. 人际关系失调后出现心理或行为异常的学生；

8. 性格过于内向、孤僻、缺乏社会支持等突出缺陷的学生；

9. 严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生；

10. 家境贫困、经济负担重、深感自卑的学生；

11. 由于身边同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生；

12. 其他有情绪困扰、行为异常的学生。尤其要关注上述多种特征并存的学生，其危险程度更大，应成为重点预警和干预的对象。

（三）对近期发出以下警示讯号的学生，应作为重点对象及时进行危机评估与干预。

1. 谈论过自杀并考虑过自杀方法，包括在博客、QQ留言板、信件、日记、图画或乱图乱画的只言片语中流露死亡念头者；

2. 不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、述说告别的话等行为明显改变者；

3. 情绪突然明显异常者，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，容易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等。

三、预防教育

（一）做好大学生心理危机预警与干预工作应立足教育，重在预防。校心理健康教育中心应对学生进行生命教育，引导学生热爱生命，善待人生；应对学生进行自我意识教育，引导学生正确认识自我，愉快接纳自我，积极发展自我，树立自信，消除自卑；应对学生进行心理危机应对教育，让学生了解什么是心理危机事件，对出现心理危机预兆的学生如何进行识别和报告等。

（二）各学院应在学生中大力普及心理健康知识，引导学生树立现代健康观念；应针对学生广泛存在的环境适应问题、情绪管理问题、人际交往问题、恋爱与性问题、学习方法问题等开展教育；应通过学生心理健康社团组织形式多样的心理健康教育活动，在学院形成良好的心理健康氛围；应通过主办主题鲜明的特色班会、心理剧表演、心理沙龙等活动帮助学生优化个性心理品质，增强心理调适能力，提高心理健康水平。

四、早期预警

（一）做好大学生心理危机早期预警工作。对学生的心理状况变化应落实 “五早”预警机制（早发现、早报告、早评估、早预防、早控制），信息通畅，快速反应，要坚持宁可信其有，不可信其无；宁可信其大，不可信其小；宁可虚惊一场，不可麻痹大意；做到重点监控“7个重要时段”，即毕业生离校前、放假前后、考试前后、开学前后、新生入学后、重大活动前后和季节交替前后，力争将学生心理危机的发生消除在萌芽状态。

（二）建立学生心理健康普查制度。校心理健康教育中心每年对全校新生开展心理健康普查，建立新生心理健康档案，并根据普查结果筛选出心理高危个体，与各学院一起对这些学生做好心理危机的预防与转化工作。

（三）建立心理健康汇报制度。掌握学生心理健康的动态发展和高危个体的心理状况，建立学生心理问题报告制度。

1. 寝室心理信息员和班级心理委员要随时掌握所在寝室和全班同学的心理状况，至少一周向班主任或学院心理辅导员汇报一次，发现有明显心理异常情况的同学要及时向所在学院心理辅导员汇报，并填写《湖南科技大学学生心理健康状况周报表（班级）》上交学院心理辅导员。

2. 学院心理辅导员要深入学生中并通过班主任、班级心理委员、寝室心理信息员、心理健康部及时了解学生的心理健康状况。学院心理辅导员应每半个月填写一次《湖南科技大学大学生心理健康状况月报表（学院）》上交校心理健康教育中心。

3. 发现有严重心理问题的学生，学院心理辅导员应将该生的情况迅速以电话的形式上报（电话号码：58291687），并在24小时内以书面形式向校心理健康教育中心报告。

（四）建立医务人员的学生心理预警与危机干预报告制度。校附属医院应将有心理危机前来求医的学生的相关信息记载清楚，并及时以书面形式报告校心理健康教育中心。

（五）建立师生员工的学生心理危机干预报告制度。全体师生员工一旦发现学生存在心理危机，应及时将相关信息以电话或书面的形式报告校心理健康教育中心。

（六）建立《湖南科技大学大学生心理危机预警库》录入制度。校心理健康教育中心应建立《湖南科技大学大学生心理危机预警库》，将全校有心理危机倾向及需要进行危机干预的学生信息录入其中实行管理。

（七）建立大学生心理健康信息反馈制度。校心理健康教育中心及时将全校学生的心理状况、进入《湖南科技大学大学生心理危机预警库》中的学生名单、学生心理普查结果等相关信息反馈给各学院和大学生心理健康教育工作领导小组。

五、危机干预

（一）对已经进入《湖南科技大学大学生心理危机预警库》的学生名单，各学院在校心理健康教育中心的指导下，根据其心理危机程度实施心理危机干预。

（二）建立支持体系。校团委和各学院应通过开展丰富多彩的文体活动丰富学生的课余生活，培养他们积极向上、乐观进取的心态，应在学生中形成团结友爱、互帮互助的良好人际氛围。全体教师尤其是辅导员、班主任应经常关心学生的学习生活，帮助学生解决学习生活上的困难，与学生交心谈心，做学生的知心朋友。学生党员、学生骨干对有心理问题的学生应提供及时周到的帮助，真心诚意地帮助他们度过难关。各学院应动员有心理问题的学生家长、朋友对学生多一些关爱与支持，必要时应要求学生亲人来陪伴学生。

（三）建立治疗体系。各学院心理辅导员和心理健康教育中心专兼职心理咨询师对一般心理问题的学生应进行及时的辅导与咨询。对症状严重、危机程度很高和确诊为精神疾病的学生应及时转介到专业精神卫生机构救治或送回家休养。

（四）建立阻控体系。对于可以调控的引发学生心理危机的人、事或情景等刺激物，各学院应协调有关部门及时阻断，消除对危机个体的持续不良刺激。对于危机个体遭遇刺激后引起紧张性反应可能攻击的对象，所在学院应采取保护或回避措施。校心理健康教育中心在接待有严重心理危机学生来访时，在其危机尚未解除的情况下，应不让学生离开，并立即报告大学生心理健康教育工作领导小组及学生所在学院。

（五）建立危机干预机制。建立“一名患者、一名领导、一套班子、一个方案、一抓到底”的“五个一”危机干预机制。在危机干预期间，做到24小时分秒不空、形影不离，保证责任到人、工作到位。

1. 对心理危机较轻，能在学校正常学习者，学院应成立以辅导员、学生干部、同寝室同学为主的不少于三人的监护小组，以及时了解该生的心理与行为状况，对该生进行安全监护。监护小组应及时向学院学生心理危机预警与干预工作小组和校心育中心汇报该生的情况。

2. 经评估与确认有严重心理危机者，学院应通知学生家长立即来校，并对学生作休学处理，让家长将学生接回家或送医院治疗。在与学生家长作安全责任移交之前，学院应对该生作24小时特别监护。

（六） 建立救助体系。校心理健康教育中心的办公电话（58291687）也是热线电话，可以随时对发出危机求救的学生进行紧急心理援助。对于突发学生自伤自毁事故的紧急处理，学生所在学院的心理危机预警与干预小组成员，应在闻讯后立即赶赴现场，并立即报告给学工处、保卫处、后勤处、校心理健康教育中心、校附属医院等。上述各部门在接到通知后应派人立即赶到现场，进行紧急援救。特殊情况下，学院可以先将学生送医院治疗，然后向有关部门汇报。现场紧急救助各部门的职责如下：

1. 学工处负责现场的指挥协调；

2. 校心理健康教育中心负责对当事人进行心理疏导和相关人员的心理咨询；

3. 保卫处负责保护现场，配合学校及医院对当事人实施生命救护和医疗救护过程中的安全监护，协助有关部门对事故进行调查取证；

4. 校附属医院负责对当事人实施紧急救治，或配合相关人员护送其转入上级医院治疗。

六、后期跟踪

（一）因心理危机而休学的学生申请复学时，除按学校学生学籍管理办法办理以外，申请复学的学生应出示县级以上专业精神卫生机构的疾病诊断证明书和相关病历资料，以及校心理健康教育中心的心理评估结果，教务处方能为其办理复学手续。

（二）学生复学以后，学院应对其学习生活进行妥善安排，帮助其建立良好的支持系统，引导同学避免与其发生激烈冲突。应安排班级心理委员对其密切关注，了解其心理变化情况。心理辅导员每月至少与其谈心一次，并通过周围其他同学随时了解其心理状况，在每半个月填写一次的《湖南科技大学大学生心理健康状况月报表（学院）》中向校心理健康教育中心报告该生的心理状况。

（三）校心理健康教育中心要根据学院提供的情况，以个别咨询或团体咨询的形式，对这些学生进行心理援助和咨询辅导，并定期对他们的心理健康情况进行鉴定，并将鉴定结果及时反馈给学生所在学院。

（四）对于因有强烈的自杀意念或自杀未遂休学而复学的学生，学院应对他们保持密切关注和给予特别关心，应安排心理委员、学生骨干、该生室友对其密切监护，并制定可能发生危机的防备预案，随时防止该生心理状况的恶化。