

积极构建大学生精神障碍康复站的 实践与思考

高杰

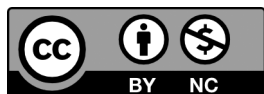
湖北大学学生工作部，武汉

摘要 | 大学生精神障碍呈高增长趋势，其对学生个人、家庭、社会乃至国家都带来越来越大的损害。本文基于当下大学生精神疾病现状，通过分析大学生精神障碍患者康复中面临的问题，重点探讨构建大学生精神障碍康复站的工作目标和有效措施，达到对大学生精神障碍群体早发现、早诊断、早治疗的目的，有效防止复发，加强后期康复训练，最大限度地恢复患者各类社会功能和劳动能力。

关键词 | 大学生；精神障碍；康复站

Copyright © 2022 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/>



精神障碍是一类精神疾病，它表现在个体大脑机能方面出现异常，在认知、情感、意志行为、智力和人格等方面出现问题或障碍，同时伴有强烈的精神痛苦，个体长期陷在精神痛苦之中无所作为，甚至因此而导致各种人际纠纷，以及社会功能受损或有缺陷^[1]。高校常见的大学生精神障碍包括精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症、焦虑症、强迫症和人格障碍等。严重的出现幻觉和妄想，伴有躯体障碍、思维紊乱、情绪行为异常乃至病态人格，社会功能严重受损，甚至丧失自知力，需要住院治疗和心理治疗相配合。较轻的也会在情绪、认知、行为及性格等方面出现功能障碍，症状难以随着实际问题的解决而快速改善，表现为长期精神痛苦，日常生活、学习、人际交往都受到不同程度的影响，需要门诊治疗和心理咨询^[2]。大学生精神障碍患者最好的治疗措施是：早发现、早诊断、早治疗，防止复发，加强后期康复训练，最大限度地恢复患者各类社会功能和劳动能力。

1 大学生精神障碍患者康复中面临的问题

1.1 来自患病学生及家长的问题

大学生精神障碍康复需要患者本人、家属、医院、学校通力合作才能达到较好的效果。但在实际工

基金项目：2020年湖北省高校学生工作精品项目“大学生精神障碍康复站的建构与运行模式探讨（项目基金号：2020XGJXP200）”。

作者简介：高杰，湖北大学学生工作部（处）讲师、硕士，研究方向：心理健康教育、思想政治教育。

文章引用：高杰. 积极构建大学生精神障碍康复站的实践与思考 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(7): 760-764.

<https://doi.org/10.35534/pc.0407092>

作中,众多高校在开展大学生精神障碍康复工作中都会因患病学生及家长强烈的病耻感或缺乏精神卫生知识、法律知识而遇到诸多问题:(1)拒绝就医治疗,病情恶化,造成不可挽救的后果。(2)在校治疗期间,药物依从性差,随意减药停药,导致病情反复发作。(3)想快速缓解症状,大剂量服药引发中毒。(4)怀疑医院诊断,频繁换医院,频繁更换治疗药物。(5)对学校隐瞒,导致学生在校期间面对应激性事件缺乏有效的心理援助和支持,导致病情不稳定。(6)由于经济等原因,缺乏系统的心理治疗,导致引发疾病的心理社会性因素没有得到很好解决,影响康复效果。(7)家长缺乏心理社会支持,容易对患者的问题采取回避或无视的情况,或者过度依赖学校解决。

1.2 来自学校的问题

由于大学生精神障碍患者在校期间的治疗和康复缺乏有效监护,加之精神障碍类疾病发作的不稳定性和反复性,部分大学生精神障碍患者在校期间容易出现自伤和伤人的危险,对患者自身、身边的同学、老师及整体校园环境都带来诸多潜在风险。众多高校由于人手不足、资源短缺、恐惧心理等原因,在大学生精神障碍患者的管理与服务工作中有时会采用简单的处理方式,即根据不同情况,建议家长办理退学、休学、请假等手续。据统计,大学生中因精神障碍而退学的人数占全年总退学人数的36.5%,休学人数占全年总休学人数的54.7%^[3]。如此高的数据,免不了部分学校存在简单处理问题的情况,将大学生精神障碍患者的治疗和康复任务交还学生和家长,而患病学生一旦退学或休学回家,脱离现实的学习生活环境,更不利于其社会功能的恢复。

1.3 来自医疗机构和药物的问题

随着医学的发展和精神卫生知识的普及,人们越来越认识到药物治疗在精神障碍治疗中的重要性。即便如此,在精神障碍患者的药物治疗中仍存在缺乏科学规范的情况,其中缘由部分来自医疗机构和药物本身的问题。大量研究表明,在精神障碍患者治疗中,部分医疗机构存在追求疗效,忽视药物不良反应及耐受性问题,也有重叠用药或加大剂量的情况^[4]。另外目前的精神类药物本身确实存在不良反应,众多大学生精神障碍患者报告自己在服药后不同程度地出现嗜睡、头痛、恶心、记忆力减退等症状。也有研究表明,治疗精神分裂症的药物会提升患糖尿病和肥胖症的风险,治疗双相情感障碍的药物会提高患代谢综合症的风险,甚至精神类药物用量不当会造成严重中枢神经毒性反应^[4,5]。

2 构建大学生精神障碍康复站的工作目标

大学生精神障碍康复站的工作目标是让患病学生在校期间通过校、医、家多方合作,在正常完成学业的基础上,依据精神科医生、心理咨询师、康复站老师联合制定的康复计划,定期到康复站参加药物治疗、心理干预,以及社会功能康复训练。

2.1 加强规范的药物治疗

为杜绝大学生精神障碍患者有病不医、医而不从、随意停医换医、自行减药停药等问题反复发生。高校在构建大学生精神障碍康复站的首要目标是加强患病学生的规范治疗。很多高校较好的做法是加强

校医共建,与有资质的医疗机构建立长期合作,为患病学生提供就医绿色通道,或联系医生定期到学校校医院或心理健康中心坐诊。大学生精神障碍康复站建设可依托学校现有的资源和经验,进一步加强与医院的合作,一方面为患病学生提供长期、稳定、系统的医学干预,另一方面与康复站老师一同为患病学生定制康复治疗方案,更好地帮助其恢复健康。

2.2 推进系统的心理干预

由于精神障碍类疾病受生物学和社会心理等因素的多重影响,大学生精神障碍患者的治疗与康复仅靠药物治疗远远不够,还需配合系统的心理干预,解决社会心理问题才能达到较好的疗效。系统的心理干预包括个体心理咨询、团体心理咨询、朋辈心理帮扶等。不同形式的心理咨询一方面可以很好地帮助患病学生应对当下来自学业、人际、情感、家庭等方面的问题,获得心理支持和理解,稳定其精神状态。另一方面,较好的心理干预可以帮助患病学生建立稳定可靠的关系、提升问题觉察能力、改变问题应对方式、修正情绪情感体验、重塑内在关系模式,最终建立健康完善的人格结构,恢复健康的精神心理状态。

2.3 增强社会功能康复训练

多数大学生精神障碍患者,特别是精神分裂症、重度抑郁症患者,社会功能严重受损,在规范其科学就医、心理干预的基础上,帮助其恢复社会功能是建设康复站的重要目标和职责。国外社区精神障碍康复站认为“改善精神障碍者的能力”,实现“在需要的环境中改善行为”,是通过在开放、公平、信任、安全的空间中,挑战特定的心理社会任务来实现的^[6]。受国外社区精神障碍康复站成功经验的启发,大学生精神障碍康复站的建设需秉承“以人为本”的人本主义思想理念,为患者提供开放、抱持、包容的环境,通过完成设定的社会性任务,以恢复完善患者的生活、学习、人际等方面的社会功能。

3 构建大学生精神障碍康复站的有效措施

通过调研走访部分高校,目前大学生精神障碍康复站多半以大学生心理健康教育中心为依托,将康复站建在中心,同时联合医学机构、学校、家庭,形成“医院—学校—家庭”三位一体的康复体系。以笔者所在高校为例,介绍构建大学生精神障碍康复站的有效措施。

3.1 与精神专科医院密切合作

目前,我校与2所精神专科医院签署医疗服务协议,加强合作,有针对性地为患者提供评估、诊断、治疗及康复等服务。具体表现有:(1)诊断治疗期间,学校、家庭与医院紧密保持信息互通,整合多方资源,制定对学生及家庭最有利的治疗康复方案;(2)针对学生病情突发急发的情况,其中一所医院可提供出诊服务,协助学校及家长将学生及时送医治疗;(3)为经济有困难的家庭提供就医绿色通道,减免部分诊疗费,让贫困家庭的学生也能得到较好的救治;(4)协助学校开展卫生宣教、健康咨询、医学讲座、专家门诊、人员培训等工作。

3.2 聘请精神科医生来校坐诊

在与精神专科医院加强合作的基础上,进一步将医疗资源引入校内,特别在疫情封校期间,精

神科医生来校坐诊解决了学生不出校门就能看上病，看好病难题。此外，医生来校坐诊的好处还有：（1）在构建大学生精神障碍康复站中，给予最大的医学支持和帮助；（2）保障学生定期复诊，不适随诊；（3）牢固医患关系，保障治疗的系统性和稳定性，增强药物依从性；（4）家—校—医三方协同合作的效率更高，效果更好；（5）能及时向患者家属普及精神卫生知识，给予心理支持，帮助患病学生获得更好的治疗。

3.3 定期开展心理危机评估

由于大学生精神障碍患者的精神心理机能较弱，相比普通学生，在应对日常学习生活中的问题时容易爆发心理危机，导致病情反复发作或恶化。针对大学生精神障碍患者定期开展心理危机评估，是预防重大危机事件的有效措施之一。心理危机评估工作内容包括：（1）定期排查患病学生的心理危机源，根据个体的不同情况对心理危机源做一定的强弱分析，加强心理危机源管理，预防心理危机，为精神心理康复营造有利的环境；（2）准确评估学生的危机风险等级，将应激事件、自杀自伤或他杀他伤、心理精神状态、内心痛苦感受、社会支持体系等作为定级依据，并制定对应的干预级别和措施；（3）建立心理危机档案，动态化管理危机档案，每月评估患病学生精神心理状态，及早干预，重在预防。

3.4 开展心理咨询服务

心理咨询是系统心理干预的重要而有效的方法。在药物治疗的基础上配合个体或团体心理咨询能有效促进精神障碍患者的康复。由于医疗资源欠缺，精神卫生医院远远不能满足社会的广大需求，医院暂不能为众多大学生精神障碍患者提供药物和心理咨询联合治疗。因此，建设大学生精神障碍康复站的一项重要措施便是为校内众多的患病学生提供个体心理咨询和团体心理辅导服务。一方面解决患病学生过去的心理社会问题，帮助其重塑成熟的问题应对模式、修正人际关系体验、情绪情感体验、重构完善的人格结构。另一方面聚焦患病学生当下的学习、生活、人际交往等，通过心理咨询师的陪伴与支持，促使其更好地应对各类困难和问题，更好地回归学校，回归社会。

3.5 发挥二级学院心理工作站作用

学院辅导员、任课教师、学生班干部是最直接跟精神障碍学生打交道的一群人，大学生精神障碍康复站的建设要充分将二级学院心理工作站纳入其中，充分发挥其在学生康复中的作用。以笔者所在的学校为例，在学校心理健康中心的统筹下，学院设立了“芯宠”心理工作站，该工作站除了开展传统心理工作站的工作内容外，还新增一项特色而有意义的工作，即每个学院的心理工作站选定一类动植物作为全院的“芯宠”，在养育“芯宠”的过程中达到精神心理疗愈的目的。如有的学院选择流浪猫作为全院学生的“芯宠”，同学们通过照顾和养育校内流浪猫，在跟流浪猫亲密接触的过程中体验到生命的脆弱与顽强，关爱与给予的美好，自我的意义与价值等。

3.6 心理健康教师对口联系学院

笔者所在学校为每个学院安排一名心理健康教师，该教师的工作内容和职责有：（1）每月第一周会同学院学生工作负责人、负责心理健康教育工作的辅导员及有关班主任、心理委员，了解学院学生的

整体心理状况,对精神障碍学生及其他重点关注学生的干预、处置进行研判和跟踪指导;(2)更新康复学生心理档案,并通过学校康复站的老师将最新情况反馈给医生、咨询师及学生家长;(3)承担非工作时间的心理危机学生、心理及行为异常学生的面谈、专业评估、危机干预工作;(4)指导学院开展心理健康教育活动,协助学院培训心理委员、寝室长等学生骨干,提升他们发现、识别和处置心理危机的能力。

参考文献

- [1] 许又新. 精神病理学 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2011: 2, 3-9.
- [2] 江光荣. 大学生心理健康素养 [M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2020: 268-269.
- [3] 郑铮. 大学生精神障碍患者的康复治疗现状 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36(2): 284-285.
- [4] 姜佐宁. 治疗精神障碍药物: 现代进展与合理应用 [J]. 中国新药杂志, 1999, 8(10): 704-707.
- [5] 钱小年, 张琦. 服用抗精神病药物治疗双相情感障碍患者的代谢综合征发病率及相关因素分析 [J]. 检验医学与临床, 2022, 19(2): 263-267.
- [6] 赵菊, 肖春艳. 社会支持视域下社区精神障碍康复模式探究 [J]. 湖北广播电视大学学报, 2021, 41(5): 51-59.

Practice and Thinking of College Students Mental Disorder Rehabilitation Station

Gao Jie

Hubei University, Wuhan

Abstract: College Students' mental disorders are on the rise, it brings more and more damage to students, their families, society and even the country. Based on the current situation of mental disorder among college students, through analyzing the problems faced by college students with mental disorders in their rehabilitation, we focus on discussing the work objectives and effective measures of building a mental disorder rehabilitation station for college students, to achieve early detection, early diagnosis and early treatment of college students with mental disorders, and prevent recurrence, strengthen later rehabilitation training, maximize the recovery of various social functions and labor ability of students and patients.

Key words: College students; Mental disorder; Rehabilitation station