

关于大学生抑郁症产生的原因分析及对策探讨

李 勇

(中国人民大学心理学系,北京 100872)

摘 要:据有关调查,全世界每年有1亿人患抑郁症,而抑郁症的自杀比例超过10%,我国每年大约有5400万抑郁症患者。据沈阳精神卫生中心调查,中国大学生患抑郁症的高达24%,其中名牌大学的学生患抑郁症的比例高于普通大学的学生。据解放军国防大学医院崔海岩主任表示,高校大学生因学习、生活、就业等压力的增大,失恋、心理失衡等原因,抑郁症的发病率明显上升。笔者根据多年对抑郁症患者的咨询服务经验,就大学生抑郁症产生的原因和应对策略谈一下个人的观点。

关键词:大学生;抑郁症;原因;对策

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2020.33.265

抑郁症作为一种常见的心理疾病,被誉为“心灵感冒”,而这种“感冒”的危害却比任何流行感冒都大。据世界卫生组织(WHO)披露数据显示,全球有超过3.5亿人罹患抑郁症,近十年来患者增速约18%,截至2017年,中国有超过5400万人患有抑郁症,而大学生人群成为高发人群,抑郁症成为危害人生命健康的重要杀手。

1 大学生抑郁症产生的主要原因

1.1 缺乏目标 内心空虚

十二年寒窗苦读,一旦上了大学就觉得终于可以松一口气了,相比高中高度紧张的学习,大学生活相对轻松。多数大学生对自己的学业缺乏目标和未来规划,上大学就是混日子,得过且过,考试只要及格就行,就这样稀里糊涂地混,但时间长了就觉得空虚无聊。有的学生经常翘课,考试挂科。如果挂科严重了,担心会被学校劝退,心中的就会产生焦虑、抑郁。

1.2 所学非愿 迷茫困惑

据相关调查,大学生有一半以上所学专业是所学非所愿,这就让他们很容易产生厌学情绪。造成大学生专业不对口的主要原因是我们的生涯规划课程是上了高中后才开,而高中学业紧张,学校的生涯规划课程也形同虚设,学生多数对自己的未来缺乏清晰的目标。高考志愿填报,很多情况下也是比较盲目的,有的是父母干涉过度,按照家长的意愿给孩子填报志愿,结果孩子上了大学,学的专业并不感兴趣,仅仅是为了父母的梦想而学。

我朋友的一个亲戚的孩子,在高中文化课成绩很好,他很喜欢动漫,想学艺术专业,可是他的母亲非要他学医学,认为当医生未来好就业,前途光明。这个孩子是个孝顺乖巧的孩子,他母亲又特别强势,所以就报考了医学院,可是医学院的五年对他就是一个煎熬,他感觉枯燥乏味。临近毕业他按照母亲的意见报考了**医学院的研究生,当这个孩子拿到研究生录取通知书的时候,他把录取通知书交到母亲手中,告诉母亲,我已经完成您的梦想,后面我要为我的梦

。这个孩子毅然放弃了医学,去上海边打工边学画画。

这个孩子因为不喜欢医学专业多次想放弃,又担心伤了母亲的心,大学的五年他在这种痛苦煎熬中挣扎,心力交瘁,已经患上严重的抑郁。他选择放弃医学,要跟随自己的本心而活,需要很大的勇气,他为了讨好母亲浪费了五年的大好青春。他的母亲因为儿子的事情深深自责,她后悔自己打着“为你好”的旗帜,粉碎了孩子的梦想。

1.3 感情受挫 孤单寂寞

大学生谈恋爱,感情受挫而抑郁的大有人在,还有的会因为爱而不得而做出过激的行为。很多大学生心思单纯,觉得失去自己所爱的恋人,就好像整个天就要塌下来了,自己陷入失恋的泥潭而不能自拔。还有的人为了挽回一段失败的恋情,请情感咨询机构给进行挽回,而这种情感机构多数是为了钱,而不是为了帮助他们处理好感情问题。有的学生因此被骗,钱财、人才两空,心理上更受打击,越发孤独寂寞,时间久了就抑郁了。

1.4 人际障碍 孤单无助

人际关系交往是人生的重要组成部分,任何人都不能脱离社会而独立生活,良好的人际关系有利于个人健康成长,也为未来走向社会打下基础。因为孩子从小生产的环境,无论家长还是老师,都把孩子的学习成绩放在第一位,很少有意识地对孩子进行情商教育,尤其是独生子女,从小缺少伙伴,不太懂得如何与人相处。有的孩子喜欢在游戏的虚拟世界找寄托,对手机过度依赖,部分同学之间存在人际交流障碍,这样他们内心比较孤独,遇到问题也不喜欢跟同学交流,容易出现焦虑、抑郁等心理问题。

1.5 失去光环 自卑自弃

这种情况多数都是在高中时非常优秀的孩子,一旦进入名牌大学,发现身边的都是天之骄子,自己再也没有昔日的荣耀,从而心理产生很大的落差。某个学生以全市状元考取了北京大学,可是上了大学以后,他觉得周围的同学都是大神、都是学霸,并且很多孩子不仅成绩好,还是琴棋书画样样精通,而自己好像就是一个学习的机器,除了学习好像什么都不会,而且连过去引以为骄傲的学习成绩也不再成为他的骄傲,第一学期他连个奖学金都没有拿到,他觉得自己就成了影子人,被同学边缘化了,于是就开始玩游戏,从游戏中体验现实不能体验的成功。后来这个孩子被学校劝退,暂在家休学。

1.6 就业压力 过度焦虑

伴随着大学扩招,大学本科已经成为标配,高中考大学的录取率高达90%以上,高升学历的背后必然是大学本科文凭的含金量下降,就业难成为摆在大学生面前的一座大山。为了逃避就业压力,很多大学生选择考研。要缓解大学生就业压力,需要政府为大学生就业提供更多的平台和机会。而作为大学生应该提前为自己的人生做好规划。

2 大学生抑郁症预防与应对策略

2.1 生涯规划 目标引领

对大学生进行生涯规划指导,为大学生制定:学业生涯规划、情感生涯规划、健康生涯规划、职业生涯规划。让他们学业有目标,有计划,这样他们就活的比较充实。当一个目标清晰的时候,他就有内在的动力,不会轻易受到外界不良影响的影响。比如著名生涯规划专家程社明博士,他上大学的时候学的是制药学,可是因为自己对药物过敏产生了放弃学业的念头,在父亲的帮助下,他确定了要做一名医药企业管理者的目标,后来他选修了企业管理。他成了他们学校唯一一个学习两个专业的人,并且平均成就都在90分以上,这就是生涯规划带给他的心理能量。

2.2 适度减压 预防抑郁

由于大学生学业压力较大,很容易出现抑郁情绪,如果能选择合适的方式适当减压,就能有效预防抑郁的发生。减压的方式有多种,人的性格不同,兴趣爱好不同,适合的减压的方式也不同。有的人喜欢听音乐减压;有的人喜欢运动减压,比如:跑跑步、打打球、健

想身等,让自己出一身汗,把不良的情绪宣泄出去;也有的人喜欢走进大自然,呼吸着新鲜空气,欣赏着自然的美景,所有的烦恼都烟消云散了;也有的喜欢通过玩游戏减压,心情不好的时候,在游戏的世界里拼杀一番,把所有的情绪都宣泄出来了;有的人喜欢找朋友诉说,倾倒情绪垃圾,话说出来心理就轻松多了;也有的人喜欢看书,通过看书提高自己的认知,提升自己的能力,给自己的心灵充电,把读书当成自我疗愈,读书就是读自己。不管你选择哪种方式,当有不良情绪的时候,一定要给情绪找一个宣泄的出口,不然这种负面情绪压在心里,容易出现心理问题。

2.3 社团活动 丰富生活

通过开展多种社团活动丰富大学生生活,通过参加各种有意义的社团活动,学生内心更加充实,在活动中学习新知识,锻炼综合素质,培养团队合作精神,还能与同学建立良好的人际关系。大学生丰富多彩,每天沐浴着阳光生活,心中充满快乐,就不容易产生不良情绪。之前为一个山东农业大学的学生做过心理咨询。这个孩子高中成就很优秀,但高考失利发挥不好,考到山东农业大学的计算机专业,心理郁闷了好久,出现轻度抑郁。后来,在老师的帮助下,报了学校的计算机编程的实验室,参加大学生编程的国际比赛,获得二等奖。通过这件事情,她重新找回自我价值,大学毕业顺利考上中国石油大学的研究生。

2.4 咨询辅导 危机干预

以上策略主要是抑郁症的预防措施,针对已经有抑郁症倾向,甚至出现轻度抑郁的大学生,学校必须进行危机干预。比如定期开展团体辅导,给学生传播心理健康知识。针对个别情况的学生,进行个案辅导。目前进行抑郁症危机干预最大的障碍是,很多学生出现抑郁倾向,自己心理抗拒,不承认,更不愿意跟老师说,他们很少自己主动寻求专业人士帮助。这就需要学校通过心理咨询专题讲座,让学生认识到抑郁症的危害。如果学生出现:头疼、头晕、失眠、厌食、胸闷、情绪低落,心情沮丧等情况就必须重视起来,千万不要等到严重到自己控制不了的时候才行动。如果同学们发现某个同学出现这些不良情绪,甚至听有的同学说,不想活了,干脆自杀算了,千万不要当儿戏,一定要给予同学温暖帮助,而不要采用激将法。某大学发生过这样的事情,一个同学告诉宿舍的同学说,觉得活着没有意思,干脆跳楼算了。她的同学都认为是开玩笑,就说,有本事你就跳呀,别拿死吓唬人,这样的话我都听你说了多少遍了。这位同学说不想活了,实际上想向她的同学寻求帮助,可是却得到无情冷漠的回答,感觉心里很绝望,就真的跳楼自杀了,她的哪位同学后悔死了,可是,逝去的生命不能重新活过来。我们一定要给学生必要的抑郁症的相关知识,防患未然。如果出现重度抑郁,就要学生到专业机构接受治疗,因为严重的抑郁症不是能通过咨询解决的。

3 结束语

抑郁症作为一种常见心理疾病,已经成为危害人类健康的第二大杀手,我们必须引起足够的重视。针对大学生抑郁症的问题,我们以预防为主,通过生涯规划知道、心理辅导、丰富的社团活动等,及时发现问题,防患未然,对出现严重的抑郁症的大学生,必须到专业机构救治。

参考文献

[1]宋艳,齐森青,樊倩.浅析大学生抑郁问题[J].才智,2012(000)002.