**关于做好2017年春季学生心理危机排查工作的通知**

春季是学生危机事件高发时段，为了做到心理问题早期发现、及时防范、有效干预，防止学生因严重的心理障碍引发恶性事件发生，确保在校大学生的身心健康，维护校园稳定，院部决定在全院学生中开展心理危机排查工作，现将具体事宜通知如下。

1. 排查时间

2017年3月13日-2017年3月27日

1. 重点排查对象
1．遭遇突发事件，如家庭发生重大变故、受到自然或社会意外刺激的学生；
2．学习压力过大、学习困难、经常酗酒或网络成瘾的学生；
3．个人感情受挫、人际关系失调的学生；
4．具有暴力倾向、暴力行为、反社会倾向的学生；
5．性格过于内向、孤僻、社会交往很少，缺乏社会支持的学生；
6．严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生；
7．家境贫困、经济负担重、自卑感强烈的学生；
8．身体出现严重疾病，个人很痛苦，治疗周期长的学生；
9．患有严重心理疾病的学生，如抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等；
10．正在服用精神类药物控制病情以及曾患心理疾病休学、病情好转又复学的学生；
11．身边同学出现个体危机状况的学生；
12．转系、休学、降级或近期受处分的学生；

13．毕业班不能顺利毕业的学生及就业有困难的学生；
14.心理测评筛出的需要密切关注和重点关注的学生。
三、排查程序
1.自查。从本通知下发之日起，各班级对学生开展心理危机的自查及互查工作。2．报送。自查结束后在3月27日之前，各班班主任将附件1《地信学院2017年春季心理健康排查学生登记表》发给王燕。
四、查后工作
1．筛选出存在心理危机的学生后，各班班主任要安排适当的人（辅导员、当事人的同学、朋友等）与当事人交流，确定问题的严重程度，实现“一对一”帮扶，完善附件2《地信学院关注学生备案表》建立健全心理档案。
2.对于问题严重的学生，要及时与心理健康咨询中心取得联系，便于开展咨询和转介工作。
3.对于精神康复期学生，要责成该学生家长监管其按时服药，相关老师和同学要给予更多关心和照顾。

**大学生春季多发心理问题与心理疾病对照自查**

春季是心理问题与疾病的高发季节，对于大学生来说，春季心理疾患发病的前兆表现主要有睡眠障碍和情绪障碍。春季最易患的心理问题与疾病主要有躯体反应不适、焦虑症、抑郁症、慢性疲劳综合症、精神分裂症等。以下是以上心理问题、症状表现与调试方法：
**一、躯体反应不适**
 症状表现：春季来临，人通常会出现各种躯体不适性问题，如身体不舒服，食欲下降、拉肚子，出现不典型症状，但又经常变化，反复检查却查不出是什么病的情况下，应该考虑到是由心理冲突引起的。
 调试方法：平时要注意饮食规律，多喝水，吃干净、清淡的食物；加强体育锻炼，通过积极参加户外活动来主动预防身体反应的不适。
 一般情况下，到医院看病的，完全是躯体疾病的只占有1/3，有1/3的人主要是心理方面的问题。伴随生理的症状，是由心理引起的叫心身疾病。还有1/3有躯体疾病伴有情绪障碍的叫身心疾病。其实，身心是不能截然分开的，任何疾病，如果对患者身体和心理同时治疗，对疾病恢复是很有利的。
**二、慢性疲惫综合征**
 症状表现：可表现为困乏、周身不适、情绪低落、压抑郁闷、生活乏味、食欲下降、失眠多梦、烦躁不安、爱发脾气、不想上学等症状。
 调试方法：主动进行自我心理调节。应多向同学朋友倾诉内心的感受，表达过程就是情绪宣泄的过程。当发现自己陷入一个比较低落的情绪当中时，要有意识地把自己从不良情绪中引导出来，通过做一些感兴趣的事情，如体育锻炼：爬山、跑步、打球、散步等，也可以回忆一些过去闪光、愉快的场景，看看自己过去的照片，自我欣赏，多回想，多与人沟通，有意识地自我引导，这也是一种自我治疗的方法。
**三、抑郁症**
 症状表现：
 身体状况：食欲不振、睡眠质量不高、颈肩僵硬酸痛、食不下咽、容易掉发、体重下降、无法从睡眠状态清醒过来，持续头痛等。
 情绪状态：包括心情沮丧、焦虑暴躁、心神不宁、脑中充满负面想法、沉浸于无力感，以及每逢季节转换之际，就会萎靡不振等。
 思考混乱：包括逐渐丧失思考能力、逐渐丧失注意力、思考完全停止，犹豫不决，难以抉择、容易健忘、觉得自己好像不是自己等。
 企图心或举止：包括活力与企图心难以涌现、早上欲振乏力、总是焦虑不安、在房里安静不下来、整个人变得紧张兮兮，甚至忍不住顺手牵羊等。
人际关系：包括不想和他人交谈、无法信任亲朋好友、与大伙儿格格不入、把自己的问题归咎于别人等。
 个性：包括不达完美便耿耿于怀、责任感变强、常为小事动怒、无法表达本身情绪、眼里只有“出人头地”。
发病原因：性格内向容易导致抑郁症
　　在春季的各类精神疾病中，抑郁症较为常见。心理学专家研究结果表明，一般说来，性格比较内向、不合群、不爱说话、独往独来、孤僻的人比较容易患抑郁症，他（她）们平日里比较沉默寡言，喜欢沉湎在自己的精神世界里，不愿与人交往。与此同时，这些人性格软弱、多愁善感、对自身的健康过分关注，当遇到不良的心理社会因素，如学习压力过重、人际关系紧张、患有躯体疾病等因素时易出现担心、焦虑、无助，加上春季这样特殊的气候，难免发生抑郁苦闷悲观情绪。
　　但是，性格也不是决定性的因素，一些临时突发的事件也可能导致性格开朗的人处于抑郁状态。处在抑郁状态的人很少主动找别人倾诉，很多因素限制了他们。周围的人如果仔细观察，就不难找到出现在他们身上的抑郁症症状，他们的某些行为是有共同点的。
应对措施：药物和心理疏导双管齐下
抑郁症的产生都有一些情绪上的原因，如压力过大、竞争失利、失恋、学业不良、家庭问题等。面对这些心理因素，如何保持一个良好的心态进行积极应对，是预防抑郁情绪及抑郁症发生的重要手段。因此，引导有抑郁症状的学生谈出致病因素，鼓励他们正确认识，去应付所遇到的心理危机。同时本人应尽力改变自己的不合理思维等，多与人交流。
　　正常人发现自己情绪低落时，应注意转移不良情绪,郁闷出现时不妨听听音乐或参加体育活动。同时，可在风和日丽的天气里多去郊外走走，呼吸新鲜空气。

**四、精神分裂症**

 症状表现：表现为感知、思维、情感、意志和行为等多方面的障碍，以妄想、幻觉为主；生存意向减退、行为退缩，生活懒散，不讲卫生；出现幻听、幻视；工作或学习能力下降，办事丢三落四，记忆力明显减退；自知力基本丧失等。
 预防措施：既往有精神病史的患者，在春季宜加强保健和治疗，以预防为主。同学老师及家长要给予多方面的关怀和支持，尤其是心理方面，尽量避免各种刺激因素。可在医生的指导下，服用精神类药物如抗精神病药、抗焦虑药、抗抑郁药等。
 同时，建议有这类倾向的学生适当地参加一些力所能及的运动，每天坚持1至2小时；积极参加学生集体活动和朋友聚会，保持与他人的沟通；培养自己的爱好，重塑自己的良好性格。
**五、避免错误观念：异常行为不一定是“心理疾病”** 1.打不起精神
 误解：是抑郁症。
 正解：很多原因都可能导致精神不佳，失恋、春季困乏、补考等等。如果睡眠习惯没有明显的改变，良好休息加适当娱乐就可消除。
2.焦虑
 误解：认为反应过度
 正解：看你的焦虑是不是“事出有因”，正常的焦虑随着大事而来，比如考试、找工作、见陌生人，会随着事情发展而缓解。
3.强迫性的疑虑
 误解：疑心病
 正解：反复思考自己都认为没有必要的事：是不是得罪了某个人？门锁好了吗？我一进门他们就不说话了，是不是在谈论我？身体不舒服，但检查结果没问题，还想继续检查……如果能意识到这些做法没意义，经过一段时间后能控制住，完全没问题。
 **对于预防与治疗以上大学生春季高发心理问题与疾病，也可通过以下渠道进行自我调整：**
1、合理宣泄。
 产生情绪问题时，不要将痛苦埋在心中，要积极地向家长、老师、同学或朋友倾诉，求得理解或帮助。还可以把心中的不满或委屈写在日记中，或到没人的地方大喊几声，这样心情会逐渐平静下来。
2、转移、升华。
 遇到挫折后，将不良的情绪和精力转移到有益的活动中去，从另一个新的角度来看待这件事，使情绪稳定下来，并努力把自己没有实现的愿望导向更高的方向，将挫折变成动力，做生活的强者。
3、正视、期望。
 要培养坦率地正视现实，面对现实的态度，把挫折当作人生不可避免的一部分。自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。培根说过：“奇迹多是在厄运中出现的。”诚然，挫折和逆境更能考验人生。
 顺利渡过心理问题与疾病的高发季节，最好的方法就是做好日常的心理保健与自我的心理调节。