

双相情感障碍大学生的向阳人生路

李霞¹ 金鑫²

1 重庆医科大学口腔医学院 2 重庆医科大学

DOI:10.12238/mef.v8i9.13019

[摘要] 目的：探讨三维支持系统中辅导员的心理帮扶在双相情感障碍大学生康复中的应用效果；方法：通过家校协同、朋辈支持、专业干预构建三维支持网络,辅导员实施34个月心理帮扶；结果：双相情感障碍学生的临床指标恢复正常,学业表现显著提升(GPA 2.1→3.4),社会功能明显改善；结论：三维支持系统中辅导员的心理帮扶能有效改善双相障碍大学生的社会适应能力。

[关键词] 双相情感障碍；大学生；三维支持系统

中图分类号：G811.226 文献标识码：A

The Sunny Life Path of a College Student with Bipolar Disorder

Xia Li¹ Xin Jin²

1 School of Stomatology, Chongqing Medical University

2 Chongqing Medical University

[Abstract] Objective: Discussion on the Application Effect of Psychological Support by Counselors in the Rehabilitation of College Students with Bipolar Disorder within a Three-dimensional Support System, Methods: Established home-school collaboration, peer support and professional intervention network, implemented 34-month systematic intervention., Results: Clinical indicators returned to normal range, academic performance significantly improved (GPA 2.1→3.4), social functioning markedly enhanced. Conclusion: The three-dimensional support system can effectively improve social adaptability of BD students.

[Keywords] bipolar disorder; college students; three-dimensional support system

引言

本案例分享了三维支持系统中辅导员的心理帮扶在双相情感障碍大学生康复的作用,通过家校协同、朋辈支持、专业干预构建三维支持网络,辅导员实施34个月心理帮扶,双相情感障碍学生的临床指标恢复正常,学业表现显著提升(GPA 2.1→3.4),社会功能明显改善,由此得出一个结论,三维支持系统中辅导员的心理帮扶能有效改善双相障碍大学生的社会适应能力。

1 案例情况

1.1 基本信息

张淼(化名),男,20岁,重庆医科大学临床医学专业学生。

自初中起异地求学,高中阶段因多重压力诱发双相情感障碍(Bipolar Disorder, BD)。入校心理筛查显示:BD二级预警,伴有显著情绪波动(躁狂期言语激增/抑郁期情感麻木)、睡眠障碍(日均睡眠不足4小时)、社会功能受损(学业多科挂科,人际回避)。DSM-5诊断标准显示符合双相II型障碍特征。

大一入学后,经过心理筛查和评估,纳入二级心理预警。在 大一经常出现时而激动,情绪高涨;时而莫名悲伤,不自主流泪

伤心的情况。情绪非常不稳定,睡眠出现严重障碍。极大地影响了该生的学习。

1.2 症状表现

入校心理筛查显示:BD二级预警,伴有显著情绪波动(躁狂期言语激增/抑郁期情感麻木)、睡眠障碍(日均睡眠不足4小时)、社会功能受损(学业多科挂科,人际回避)。DSM-5诊断标准显示符合双相II型障碍特征。

2 发现问题

2.1 问题识别

从大学入学开始,辅导员开始对张淼进行特别关注,经常找他谈心谈话,也积极和其远在外地的父母进行沟通。同时在和其同寝室的 同学聊天的过程中去获取更多的信息。对于信息进行收集整理,在校心理中心专业老师的指导和帮助下,发现张淼的确是 很明显的双向情感障碍患者,对于情绪、心理以及身体都有比较大的影响。

2.2 情绪维度

呈现典型双相波动,躁狂期表现为莫名兴奋(不断自言自语)、思维奔逸(电脑码字好几个小时);抑郁期出现晨重暮轻、

快感缺失(持续2周以上),莫名忧伤,自闭流泪。对着书本或者电脑发呆,或者在被窝里流泪。

2.3 认知维度

存在灾难化思维(“挂科等于人生失败”)、过度概化(“没人真正理解我”)。在 大一,该生出现了四门挂科,开始否定自己,觉得无法接受这个结果,也觉得学习没有动力,怎么学习也没有效果,努力等于白搭。自己的人生就是这么失败,“这辈子就算完了。”

2.4 社会功能

学业排名后5%,宿舍关系紧张,日均独处时间超14小时。由于考试挂科,其他科目成绩也不理想。该生大学一年级绩点排名为倒数第3名。因为不擅长沟通,室友与之沟通,经常采取沉默来应对,也不积极参与到宿舍的聚餐和活动中,造成和室友之间关系慢慢疏离,甚至成为室友心目中的“怪人”。慢慢造成他一个人吃饭、上自习,上课也是一个人坐在最角落的位置。

3 制定方案

经过长时间的沟通和了解,在积极鼓励该生在必要的时候进行药物治疗的基础上,在获得该生的完全信任后,辅导员开始制定并实施帮扶方案。

3.1 三维支持系统构建

3.1.1 家校协同:“1+1+1”沟通机制(辅导员-家长-医生) 家校协同:建立“1+1+1”沟通机制(每周1次辅导员面谈、每月1次家长视频会、每季度1次精神科医生评估)。

3.1.2 朋辈支持:宿舍成员-班干部-科研小组三级网络。

朋辈支持:宿舍室友、班干部对他进行日常生活的照拂;科研小组成员、学长学姐对其进行科研帮扶,形成稳定的友谊。

3.1.3 专业支持:心理中心专职教师定期评估。

3.2 辅导员开展心理帮扶

3.2.1 帮他认清自己的问题,双相情感障碍是可以治愈的,我们必须以积极的心态去面对。运用认知行为疗法对其进行思维和认知的重塑。认知行为理论认为,人们的情绪和行为是由其思维模式决定的。在双相情感障碍中,患者往往存在负面的思维模式和行为习惯。在沟通交流的过程中,辅导员发现该生对电脑程式、科研有着一定的兴趣,鼓励他参与到学校的科研课题组,在导师带领下做实验,自己设计电脑程式进行科研数据的汇总和分析。同时,辅导员在专业运动康复教练的指导下,为该生制定每日运动的计划,每天下午坚持乐跑3公里,早上练习八段锦。针对该生自身情况进行了作息调整,晚上十一点前就寝,早上六点半起床晨读。饮食以清淡饮食和抗炎饮食为主,新鲜蔬菜和优质蛋白相结合,通过运动和改变作息时间来规范该生的行为习惯。

3.2.2 积极鼓励他投入到人际关系的构建中,运用人际关系治疗法帮助他获得更多地社会支持。人际关系理论认为,人们的人际关系和社会功能对其心理健康有重要影响。双相情感障碍患者可能在人际关系方面存在问题,导致孤独感和社交压力。辅

导员为他量身定制了人际关系“破冰计划”,先调整自己的“基础设定”,别当“刺猬型人格”,遇到问题或者矛盾先冷静,再询问原因。关闭“受害者模式”,同学路上没有给我打招呼或者没有及时回应我的需求,首先想可能是他或者她确实“没有注意到”,而不是“他讨厌我”。二是开启主动社交模式。主动和室友聊天,比如“你觉得那本书怎么样?”或者“我要出去逛超市,你要我帮你带点啥”等,主动示好。三是不断改善宿舍关系。定“静音时段”:周一到周四晚10点后戴耳机,尽量不干扰室友学习和休息;尽量为室友提供帮助,比如分享复习资料、带早餐、帮忙占座等。四是主动扩大社交半径。通过打球、参与班级集体活动、担任班干部等形式,与宿舍同学、同班级同学慢慢建立联系;通过科研竞赛、课题研究等形式与其他专业、其他年级的同学构建更多联系。

3.2.3 鼓励家长积极参与到该生的学习和生活中,用关心和关爱构建强大的支撑力。家庭系统理论认为,家庭成员之间的互动和沟通方式对患者的心理健康有重要影响。药物治疗帮助他控制了躯体症状,但心理治疗的效果受到了家庭环境的影响。家庭支持不仅仅是提供一个理解和支持的环境,更是患者战胜双相情感障碍的强大后盾。

通过辅导员的反复沟通,该生父母已经意识到了一些问题。并在专业的心理咨询师的建议下,做了三方面的改进。一是从垂直管控到水平对话。该生父母采取微信、视频以及表情包跟孩子进行交流,用短视频分享生活,努力营造朋友间平等对话氛围。二是重构边界:亲密有间的相处艺术。该生的父母也采取了尽量不打扰孩子的方式,去关注关心孩子的成长,放弃了以往电话沟通的方式,采取微信文字的方式进行沟通。第三在旅游和美食打卡中增进情感。节假日,父母会从家里赶到学校,和学生一起打卡重庆旅游景点、吃火锅,聊天、喝茶,通过这种方式增加亲子关系,目前关系很融洽。

4 方案效果

4.1 临床指标

YMRS/HAMD评分降至4/6分临床指标:YMRS/HAMD评分降至正常范围(4/6分);该生已经有比较规律的作息,平稳的情绪和较好的睡眠。

4.2 学业表现

近两年,该生不仅没有再挂科,而且还积极主动重修了十二门课程,顺利通过了四六级英语考试,积极备考托福。GPA从2.1提升至3.4,以第一作者发表SCI论文(IF=12.6)目前正在积极准备申请出国留学。

4.3 社会功能

与室友、科研小组同学形成了良好的互动关系;亲子关系较为融洽。

4.4 自我认知

形成情绪预警机制(识别前驱症状准确率达82%)。

5 案例启示

双相情感障碍(BD)是一种非常复杂的精神心理疾病,对患

者的身心健康造成严重影响。近些年在青少年,特别是学生中发病率比较高,治愈率较低。

在“生物-心理-社会”三维支持系统中,辅导员承担着非常重要的角色。

5.1 建立心理问题动态台账

作为辅导员我们必须做好日常管理工作应及时掌握学生动态在班级日常管理过程中,应细化班级日常管理工作。建立早期识别与评估体系,学业表现:无故缺勤率>30%、成绩断崖式下降;行为特征:社交回避(连续3周不参与集体活动)、饮食睡眠紊乱(持续两周以上);)情绪表现:两周内情绪波动超过5次、持续抑郁状态超过10天等。

三级筛查机制,一级筛查:双月心情温度计的准确填写;二级筛查:心理评测;三级评估:学校心理中心专业心理咨询师介入。

制作学生心理动态台账,针对心理问题学生,应该形成心理问题特殊学生动态台账,在特殊的时间和季节,应加强特殊学生群体的心理动态关注。

5.2 构建师生信任关系

与学生建立良好的信任关系,根据学生情况适时提供关怀和心理支持。辅导员要努力构建信任机制。一是要角色祛魅:从管理者到人生合伙人。我们辅导员需要对自己的角色有一个清晰的认识,努力成为学生的成长合伙人。二是情感基建:数字时代的温度连接。辅导员需要通过日常面对面谈话、微信聊天了解学生学业发展(课程/考研/留学)、生活适应(住宿/人际/经济)、心理成长(压力/情感/自我认知)、职业规划(实习/就业/创业)等。及时了解学生学业、生活、情感的困惑或者困难,及时为学生提供必要的帮扶。同时,深度参与到学生的日常活动中,通过体育赛事、实践活动、竞技比赛等架构起和学生的情

感链接。

5.3 强化家校协同机制

辅导员工作应加强与家长的沟通与合作。特别是心理问题的学生,辅导员应当主动和家长建立联系,制定紧急联系人通讯录,经常性与家长进行沟通,及时清楚地向家长反馈学生在校的实际情况。

5.4 完善工作方法总结机制

辅导员在积极运用心理学理论和方法进行帮扶的同时,做好台账和追踪,及时总结工作经验,不仅可以提升个人工作技能,也能推广有用的方式方法,帮助更多学生走出心理困境。

6 案例总结

三维支持系统(生物-心理-社会)的有效实践表明,辅导员通过专业化、系统化的心理帮扶,能够显著改善双相障碍大学生的社会功能和学业表现。作为高校辅导员需要不断学习心理学相关理论以外,还需要借助AI赋能,借助心理三级预警网络、合理运用三维支持系统,为学生的成长成才护航助力。

[参考文献]

[1]邓选梅.高等院校辅导员开展心理健康教育存在的问题及改进措施[J].校园心理,2013(2):117-119.

[2]张婷婷.辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J].现代交际,2019(5):123-125.

[3]中华医学会精神医学分会.中国双相障碍防治指南(第二版)[M].北京:中华医学电子音像出版社,2015.

作者简介:

李霞(1979-),女,汉族,重庆渝北人,硕士,学生办公室主任,研究方向:学生管理。

金鑫(1986-),女,汉族,山西临汾人,副教授,副主任医师,博士,重庆医科大学研究生院副院长,研究方向:口腔粘膜。