

学校社会工作介入防治中学生抑郁症的研究

◎ 丁光煜(南京理工大学, 南京 210000)

摘要: 处于青春期的中学生心理十分敏感, 而很多家庭和学校对于中学生的心理健康关注度不够高, 使得中学生易受到抑郁症状的困扰且得不到及时的帮助。学校社会工作者秉持助人自助的专业理念, 可以为防治中学生抑郁症提供有价值的参考意见和解决途径, 帮助学生合理利用环境中的有利因素, 增强学生与父母、老师和同学间的感情, 提高学生的自我调节能力, 帮助受抑郁困扰的学生走出困境。

关键词: 抑郁症; 中学生; 学校社会工作

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 03-0045-03

一、关于中学生抑郁症的研究现状

抑郁症是一种常见的精神障碍, 在我国抑郁症患者中, 中学生的人数正在逐年增加。近期的一项相关系统分析表明, 中国 24.3% 的中学生患有抑郁症状^[1]。据世界卫生组织流行病学调查统计, 全球约有 3 亿人患有抑郁症, 抑郁症的发病率在青少年时期相较于儿童期有所增加, 在 12 岁左右急剧上升^[2]。抑郁症的主要表现有情绪低落、睡眠紊乱、疲惫感增加等, 这些症状会影响到中学生的学业提升、人际关系和身心健康, 甚至导致患者做出自伤或自杀行为。抑郁症的发病原因尚未明确, 多种原因都有可能致中学生患上抑郁症, 主要与遗传因素、生物学因素、社会心理因素三方面有一定关系^[3]。现阶段, 中学生抑郁症的防治工作需要引起学生、家长、教师、学校及社会的关注。

中学生无疑是在抑郁问题较为频发的人群中较为特殊的。他们正处于青春期, 开始产生和感受到许多细腻复杂的感情, 情绪变化非常显著。同时, 他们面临着沉重的学习压力, 还有各种外界因素会对他们产生干扰, 中学生往往难以有效地在这种复杂的环境下正确处理自己的不良情绪, 因此容易引发抑郁问题。国内流行病学研究显示, 我国中学生抑郁症状检出率为 22%~40%, 抑郁障碍现患者率为 0.56%~4.80%, 大多病发于 15~19 岁和

25~29 岁年龄段^[4]。国内有关中学生抑郁症诱因的研究主要从个人、家庭、学校三个方面进行分析, 学习压力大、成绩不理想、朋辈关系差等都是易导致抑郁症的原因。有学者认为家庭氛围、父母的婚姻情况以及教养方式也对中学生的心理健康状况有显著的影响。

目前, 很多家庭及学校对学生的心理健康关注程度还是不够高。虽然现在大多数学校建有心理咨询室, 但在实际运行中其效果却差强人意。部分学校的心理咨询室缺少相应专业设施, 甚至处于长期关闭状态; 有的学校缺乏专业的心理咨询教师, 很多是由其他学科教师兼任心理咨询师, 而他们也缺乏专业的心理咨询技术指导。学生们有的意识不到自己的心理存在问题, 有的碍于面子不愿意主动寻求心理辅导。家长们更多的是关心孩子的学业情况, 很少过问他们的心理健康状况, 很多学生只能把负面情绪积压在心里, 情绪无法合理宣泄得不到正面引导, 当这种情绪积累到一定程度, 则会产生心理障碍从而引发抑郁症。为防止这种情况发生, 需要专业人员运用专业的方法对中学生的不良情绪进行疏导, 帮助他们摆脱抑郁困扰。

二、学校社会工作介入防治中学生抑郁症的可行性

早在 20 世纪 70 年代末, 我国香港地区已开始

学校社会工作服务, 1994年成立综合青少年服务中心, 采用多元化模式及手法, 提供辅导支援、社会教育及发展潜能等服务; 澳门地区学校社会工作服务被称为学生辅导服务, 由政府部门教育暨青年局通过资助民间辅导机构, 安排以社会工作者为主的学生辅导员驻校, 服务对象包括学生、家长及教师, 服务内容主要包括个案辅导、小组辅导、咨询服务、转介服务等^[5]。《国家中长期人才发展规划纲要(2010—2020年)》中将职业化、专业化的社会工作人才队伍列为六支主体人才队伍之一, 社会工作人才发展也逐渐成熟化, 学校社会工作的专业化和职业化也将逐步完善。

受到一些刻板印象的影响, 很多人认为抑郁症患者和其他精神障碍患者一样, 需要被严加看管, 否则抑郁症患者会做出伤害他人的行为。这些刻板印象也影响了不少中学生抑郁症患者, 他们不敢主动就医, 寻求专业的帮助, 害怕被“污名化”。学校社会工作者常以助教或学生辅导员的身份对学生进行帮助, 可以有效降低学生对于抑郁症的病耻感。虽然学校社会工作者不是专业的心理医生, 但他们也具备一定的心理学专业知识, 能够在能力范围内给予中学生心理疏导等服务, 在必要时也会引导服务对象去医院就医, 接受专业治疗。

从经济方面来看, 抑郁症患者需要长期接受专业的心理咨询, 目前市场上高额的咨询费让很多经济能力不足的学生患者家长望而却步, 许多患者会因此错过最佳治疗时期^[6]。学校社会工作者由于其所在机构的非营利性以及伦理价值, 能为学生患者提供免费的服务。同时, 学校社会工作者也能够链接专业的心理医生、心理咨询师等为需要的学生开展专业问诊和咨询服务, 这大大地减轻了患者家庭的经济负担。

社会工作的核心理念是助人自助, 同时强调以“人在情境”中的问题分析视角, 在引导学生协调学校、家庭等各种关系层面的同时, 帮助学生合理利用环境中的有利因素, 增强学生与父母、老师和同学间的感情, 提高学生的自我调节能力, 学校社会工作相比于传统的心理咨询, 能够利用发展更多的社会资源互通有无, 让学生实现自我帮助, 以此

方法协助学生走出抑郁困扰。

三、案例分析

小陈, 男, 16岁, 某高中二年级学生。13岁时父母离异, 一直跟随父亲和祖母生活。小陈的父亲在外经商, 收入较高, 平时忙于工作, 很少回家, 对小陈生活上的关心不够, 父子缺少沟通。小陈于高中一年级时有过一段恋爱经历, 老师家长发现后进行制止。这件事情之后, 小陈出现厌学情绪, 常常觉得活着没意思, 曾有过用尖锐物割腕自残的行为, 还曾站在楼顶意图跳楼。

小陈在家时情绪十分不稳定, 常常与父亲和祖母争吵。家人认为小陈是因为在学校的这段恋爱经历, 一时想不开, 于是帮助其办理转学手续, 让他换一个学习和生活的环境。转学后, 小陈在学校表现得很乐观很开朗, 但是他的内心情绪并没有好转, 很快小陈又有了用尖锐物自我伤害的行为。生理方面, 小陈表现为晚上经常睡不着, 睡眠障碍导致他常常觉得自己非常疲惫。此外, 小陈还有食欲不振的情况, 无论饭菜是否鲜美他都觉得索然无味。心理方面, 小陈表现出沮丧颓废, 常常感觉自己不如别人, 自我评价极低, 做事情总达不到满意的程度, 容易半途而废。外在表现方面, 小陈在学校表现得十分正常, 课间经常主动和同学交流, 脸上总带着笑容, 只是偶尔抱怨学习太累, 课堂上也能积极回答老师的问题。但是小陈在家中情绪却十分偏激, 常常与家人争吵。

在社会工作服务中心的指导下, 学校社会工作者开始对小陈进行帮扶。通过与之建立专业关系, 得到小陈的信任, 学校社会工作者鼓励小陈说出内心的真实想法。小陈的一系列自我伤害行为不是因为老师和家长阻止了他的恋爱, 而是因为他想通过这些行为得到父母的关注, 他认为只有自己受到伤害, 父母才会同时出现在他面前, 这样不仅能够得到父母的陪伴, 也许还能帮助父母挽回他们的婚姻关系。家庭为个体提供了最初的成长环境, 孩子性格的形成与其早年在家庭中的经历有关。小陈的父母在小陈正处于青春期的时候离异, 这个事件让小陈的认知出现了偏差, 父母也没能够及时捕捉到小陈的心理变化和进行疏导。

小陈的父母离异后都忙于各自的工作，很少陪伴小陈，与他沟通，小陈的负面情绪和内心真实想法无处倾诉，小陈逐渐感到了孤独无助。此外，小陈的家长对于抑郁症有偏见，认为抑郁症是难以启齿的精神疾病，即使他们早就发现了小陈的自伤行为，也没有及时带小陈去看专业的心理医生让小陈接受治疗。学校因素也很重要，小陈转学后，新的班主任老师已了解到小陈曾经有过自我伤害的行为，对小陈也格外关心，经常找小陈聊天，甚至还让小陈周边的同桌密切关注小陈的一举一动。班主任的这些举措却让让小陈觉得不自在，认为自己是个异类，受到了老师和同学的歧视。

经过对小陈基本情况的了解，对小陈现存的问题进行了分析评估，学校社会工作中制定了服务计划。首先，继续与小陈建立信任关系，开展更深度的服务，立足于理性情绪疗法和优势视角，帮助小陈转变不正确的认知和思维方式，发掘自身的潜能，增强自尊和信心，改变目前的抑郁状态。其次，与小陈的父母沟通，普及关于抑郁症的知识，让他们对抑郁症有清楚的认知，从而消除偏见。鼓励他们多与小陈沟通，改善与小陈间的关系，让小陈感受到父母的关心。同时，在小陈病情恶化而学校社会工作不能解决问题时，需要帮助小陈转介到专业的心理医生处接受专业的医学治疗。通过学校社会工作者的介入，小陈目前一边接受药物治疗，一边接受心理疏导，抑郁症状正在逐渐好转。

四、学校社会工作介入防治中学生抑郁症的策略

学校社会工作介入防治中学生抑郁症，首先要加强学校社会工作者队伍的建设。学校社会工作者必须经过专业的培训，能够深入理解社会工作伦理和理论，熟练运用社会工作方法。有条件的高校或者专业社工机构可以主动和中学合作，安排具有专业背景的社会工作专业硕士去学校做驻点社工，并邀请专业老师进行督导，一方面，学校社会工作者有机会接触到更多的中学生，能够及时发现并帮助受到抑郁困扰的学生；另一方面，学校社会工作者能在实践中提高自己的实务水平，能够更有效地提供专业服务。

目前，社会工作在我国还算是一个新兴专业，社会工作机构和学校社会工作者难以取得学生和家长的信任。学校社会工作者可以扮演心理健康讲师的角色，给学生讲解一些抑郁症预防和自检的相关知识，同时宣传学校社会工作的专业职责，建立与学生间的信任。此外，可以利用家长会的机会，分享一些家庭教育案例，提醒家长关注学生的心理健康。

防治中学生抑郁症，只依靠学校社会工作者的力量是不够的，要合理地链接学生周围的资源。学校社会工作者要搭建学校与家庭之间合作的纽带，增强家长和老师的沟通，深入了解学生的心理状态，共同对学生提供情感支持，帮助学生解决心理健康问题。另外，可以联合学校所在社区，邀请专业的心理医生，开展心理健康主题活动，通过集体活动帮助存在抑郁问题的学生逐渐敞开心扉。

在实践中，学校社会工作者还需要不断学习和借鉴成功案例，综合运用专业方法，才能取得更好效果，从而进一步帮助中学生在青春期这一敏感时期保持良好的心理健康状态，帮助受抑郁困扰的学生走出困境。

参考文献

- [1]Tang X F, Tang S Q, Ren Z H, et al. Prevalence of depressive symptoms among adolescents in secondary school in mainland China: A systematic review and meta-analysis[J]. Journal of Affective Disorders, 2018 (227): 164-182.
- [2]Saluja Gitanjali, Iachan Ronaldo, Scheidt Peter C, et al. Prevalence of and risk factors for depressive symptoms among young adolescents[J]. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2004, 158 (8): 760-765.
- [3]雷英菊. 心达欣抗抑郁作用及其对神经、内分泌和免疫功能的影响[D].广州: 暨南大学, 2008.
- [4]李淑丽, 赵洁. 走出抑郁的阴霾: 初中生抑郁的影响因素及策略研究[J]. 现代中小学教育, 2017, 33 (12): 90-93.
- [5]许妮, 王思斌, 罗观翠, 等. 发展学校社会工作, 难点和症结在哪里(下)[J]. 中国社会工作, 2021 (10): 17-19.
- [6]何丹. 家庭社会经济地位对青少年抑郁的影响: 自尊的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2017, 5 (12): 723-727.