

# 走出抑郁的困扰，“陪伴”是关键

◎ 张家丽（广西桂林市二塘初级中学，桂林 541002）

**摘要：**一名初三女生出现了较严重的情绪问题和妄想症状，甚至还有自残轻生现象。心理教师经了解，发现该女生的父母对她缺少陪伴，亲子之间几乎零交流；她小学时还遭受过校园暴力。为此，学校组建了心理危机干预小组，制定应急预案，班主任、学科教师和同学们在日常学习和生活中给予她关爱，心理教师定期对其进行心理辅导，并指导家长调整家庭教育方式。家校联合，帮她摆脱了心理困境。

**关键词：**抑郁；心理干预；家校联合

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**B   **文章编号：**1671-2684 (2022) 14-0035-02

## 一、个案概况

李某，14岁，本校初三女生。进入初三后，李某出现了较严重的情绪问题，情绪极易激动，一激动就浑身颤抖。除了情绪爆发的情况，大多数时候李某都是比较安静的。她在与人交流时，经常为了迎合别人而刻意讨好，对别人弯腰点头。2020年下半年，李某出现了两次自残轻生现象，一次在课间用刀片割自己的手腕，被同学和老师发现并抢走刀片；另一次是在午休期间，李某吞下7片偷藏的类似安眠药的药片，被同学发现后报告给班主任，班主任及时联系家长送其去医院。此外，李某还出现了严重的妄想症状，出现了幻听、幻视现象，自述能看见红衣女鬼用刀威胁，逼迫自己用刀片割手腕，看到黑白衣男子来抓自己的恐怖场景，听到奇怪的动物的叫声等，这些症状严重困扰着她，导致李某不能正常学习和生活。

综合李某的行为表现和李某的自述，初步判断李某存在严重的抑郁症状及妄想症状。学校通过一段时间辅导后，发现她的情况比较严重，且症状反复，需要人贴身陪护，于是建议家长将其转介到医院进行治疗。李某由母亲陪护，定期到医院接受治疗。

## 二、原因分析

### （一）家庭情况

李某出生于一个普通农村家庭，父亲是司机，母亲为普工，家长忙于家庭生计，亲子之间缺少沟通，而且父母性格均较急躁。李某有一个哥哥，兄妹之间关系十分紧张，几乎零交流。父母比较看重哥哥，在

生活和学业上对哥哥的关注和期望都比较高，在物质和精神上给予哥哥也比较多。李某心里常常感觉父母偏心，从小感觉不被家庭重视，感觉不到亲人之间的关爱，长期封闭自己。新冠肺炎疫情暴发后，李某长时间与家人相处，矛盾增多，李某不擅于沟通表达，内心委屈沮丧，感到无力来面对眼前的一切，于是以伤害自己的方式来发泄，以引起家人的关注。

### （二）校园暴力

李某在小学时曾遭遇校园暴力，家长和教师均不知情。长期的校园暴力导致李某变得更加内向自闭，长期情绪低落、沮丧、悲伤，失眠多梦。

## 三、辅导过程

为了帮助李某摆脱心理困境，重新回归正常的校园学习生活，针对李某的实际情况，学校采取了一系列心育措施。

### （一）组建心理危机干预小组，进行危机干预

心理危机干预小组由学校分管心理的领导、心理教师、兼职心理教师、班主任等5名成员组成。发现李某的情况后，心理危机干预小组第一时间调取李某的档案，了解其基本情况，开展小组会谈，当天制定出应急预案，联系家长，安排老师和学生对其进行重点关注。

家校联合对危机干预很重要。班主任多次进行家访，做家长的思想工作，并提出建议。通过有效沟通，李某母亲决定暂时放下工作一段时间，陪伴照顾女儿。

班主任按时向校领导、心理教师汇报李某在班级的情况，保持与李某的谈话，耐心开导她。

在班主任的安排下，同班同学以润物无声的方式从生活、学习等方面对李某进行定向帮助，例如，借学习笔记给她，给她写鼓励的小纸条，给她的保温杯打满热水，陪伴安慰她。任课教师也帮她补课、留学习资料等，让李某感受到集体的温暖和关爱。

## （二）定期进行专业心理辅导

心理教师针对李某的情况，定期对其进行心理辅导，给予长期关注与帮扶。

首先，与李某交谈，了解其情绪激动的原因，与其协商制定相应的解决方案来缓解情绪，佩戴相应的饰物来起到心理安慰和保护的作用。其次，教给她一些调节情绪的方法，引导她学会用合理的方法宣泄情绪。

然后，与李某的母亲谈话，向其普及心理知识、抑郁症相关知识，告知她孩子需要关心和陪伴，要与孩子耐心沟通，给予关心和支持，一起努力战胜心理困扰。消除李某与母亲之间的误会，鼓励李某不要抗拒和害怕与母亲沟通交流，学会耐心地倾听与适当地倾诉，学会换位思考，理解父母的不易。通过谈话，李某母亲也放低对孩子的期望，尝试理解、接受孩子的现状。

再次，与李某共同探讨生命的意义，确立对生命的合理信念：未来有无限的可能，我们要珍惜自己的生命，爱惜自己的身体。之后，对李某进行强化训练，练习控制易激惹情绪的方法，降低对自己的过高期望。与李某共同商讨，制定短期学习目标和人生目标。同时，鼓励李某多参加体育锻炼、集体活动，积极融入集体中，交几个知心朋友。

最后，安排李某定期接受心理辅导，与其保持联系，及时了解她的认知动向，给予适当的引导。

## （三）开设“绿色通道”，把关爱落到实处

第一，校长在生活和学习上给予李某帮助，如她需要可以找校长谈心。

第二，在李某出现情绪问题时，班主任和任课教师及时将其送到心理辅导室。

第三，保持沟通渠道畅通，心理教师可随时联系其父母，父母在孩子出现心理状况时也能最快联系到心理老师。

## （四）普及抑郁相关知识

通过广播、黑板报、公众号等多种方式，向师生们普及抑郁相关知识。

抑郁心境是一种忧伤、悲哀或沮丧的情绪体验，也是青少年常见的情绪状态。当抑郁心境发展到一定的程度，出现一组有特征的症状，持续一定的时间，且严重损害个体的社会功能时，就要考虑为抑郁症了。

抑郁症一般表现为情绪低落、心情苦闷、愁眉不展与快感缺乏，生活中没有什么事情能让他们高兴；还有疲惫感，常常感到精力不足、力不从心、沮丧；很多抑郁症患者伴有自杀观念，或曾经考虑过自杀。抑郁症主要是因心理遭受刺激诱发的。常见的原因包括：情感上受到重大的打击；自尊心、自信心受挫；不良的性格，内向，不善交际，把自己长期封闭起来；家长的影响等。

## 四、案例启示

抑郁是个人遇到较大的现实或心理困境走不出来，由此导致的情绪、行为、生理等一系列不良反应。药物可以控制不良反应，但对困境本身没有作用，只要困境存在就有不良反应存在。因此，一定要针对学生的困境进行分析，查找问题成因，多方进行干预。

### （一）接受事实，采取积极行动

家长要接受孩子出现抑郁的事实。家长也不要过于慌张，现在的医学手段和心理方法都是有效的，只有接受了事实，才能采取有意义的积极行动。

### （二）心理辅导和药物治疗相辅助

家长要带孩子去正规医院找专业医生诊治，抑郁症带来的痛苦是一般人无法理解的，不要以为通过父母的说教就能让孩子走出灰暗的世界。心理辅导结合药物治疗仍然是有效手段，学校心理教师可以做很多工作。

### （三）走出抑郁光阴，“陪伴”是关键

家长要耐心地陪伴孩子往前走，不要着急，要给孩子思考的空间和时间，陪伴她走过那段艰难的路程。要等待她的认知成长，等待她萌发生机，浴火重生。